



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG17429	ImageGroup:	I1KG17730
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	ལྷ་རྩེ་རིག་རྒྱལ་ (དུས་དེབ།) wAr Na'i rig rlabs/ (dus deb/)
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	sarnath, varanasi, u.p.
Publisher:	editorial board
Date:	2004-
Volume:	16
Total Volumes:	20
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014

རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཡུལ་འཕེལ་རྒྱུ་



ལྷ་མོ་དཔལ་ལོང་གྱི་ཆེས་ཆེན་གྱི་ཡུལ་འཕེལ་རྒྱུ་གཞིར་ཁར་གྱི་
སྒྲིག་ཆེན་གྱི་ཡུལ་འཕེལ་རྒྱུ་གཞིར་གྱི་



ལྷ་མོ་ ༡༩༩༩ ལྷ་མོ་ཡུལ་འཕེལ་རྒྱུ་

བོད་རིག་པའི་མཁས་དབང་ཆེན་མོ་དོན་གྱི་གདོང་དུ་གསྟེན་མཁས་ཚྭ་།



མི་རིགས་སྤྱི་ཡི་ཡན་ཁུ་མི་བསམ་གྱིང་།

རང་གི་ཁུ་ཡན་ཁུ་ཆེ་མཁས་གྱི་བྱིང་།

མི་རིགས་ནང་ལོང་ན་ཚོང་གིང་ལམ་ལ་།

དཔལ་པོར་ཚོམ་ནམས་དུད་ལུ་ལུ་བས་ཀྱང་གྱིང་།

རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྐྱོང་ལྟུང་ལྟུང་།

རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྐྱོང་ལྟུང་ལྟུང་།

Class No:

Acc. No. D: M-197

LTWA (Manuscript)

DHARAMSALA. H.P.

ལྷན་དུས་ལོ་གྱི་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་

ལྷན་གཉེར་ཁང་གི་ལྷན་མཐོའི་

ལྷན་མཐོའི་ལྷན་མཐོའི་

ལྷན་མཐོའི་



༡༠༡༡

༡

སྤྱིར་ཚུམ་སྒྲིག་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཚུམ་པ་པོ་དག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་རིག་དང་ནམ་དཔྱད་ཀྱི་ཆ་ལ་ལས་བཏོན་
པའི་ཚུམ་ཡིག་གང་མང་དུས་དེའི་ཀྱི་སྒོ་ཀྱང་སྤྱིན་ཉེ་སྒོ་ལ་པོ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་སྒྲིགས་གང་ཞིག་ནས་ཁེ་མན་གྱི་ལྷགས་སྒྲེས་མི་
དམན་པ་ཞིག་འབྲལ་ཐུབ་ཡོད་ན་དེ་ལས་ལྷག་པའི་དམིགས་འདུན་གཞན་མི་དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་གནས་རིམ་གཞན་ཞིག་ནས་
བཤད་དུས་ང་ཚོ་རིག་རྒྱལ་ས་ཚུམ་སྒྲིག་ཚོགས་རྒྱུ་གིས་ཕྱི་རོལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་གང་ཞིག་དང་ཡང་ན་སྒོ་ལ་པོ་སུ་ཞིག་ལ་སྤྲེའི་དང་
ཤུགས་སྤྱོད་ཡག་པོ་བསྐྱུན་རྒྱུའི་དམིགས་འབེན་དེ་གནས་སྐབས་ཆ་བར་མི་འཛིན་པར་ཐོག་མར་སྤྱག་འཛིན་པ་མང་བོ་ཞིག་གསོ་སྤྱོད་
བྱ་རྒྱུའི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་ལས་དེར་མི་བཅོལ་ག་མེད་བྱུང་། དེ་ཡང་རང་སྒོ་རང་ལ་སྒྲོག་དུ་མ་ཟུར་བ་ཞེས་པའི་དཔེ་བཞིན་ང་
ཚོ་རང་ཉིད་དང་རང་ཅག་གི་ཁོར་ལུག་རྒྱུ་རྒྱུ་འདིར་རྒྱས་མང་འ་ཤིན་དུ་ཆེ་བས་འགྲེལ་བཞེད་ཀྱི་ཁུར་ལེན་མི་དགོས་མོད། ཇི་སྐད་
དུ། རང་མཚང་རང་གིས་བྱས་དང་མཁས་པ་ཡིན། གཞན་མཚང་སྤྱོད་ལ་ཞོག་དང་དགེ་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རང་མཚང་
སྒྲིགས་ཅམ་པ་ཞིག་བྱས་ན། ཁ་དཔེ་ལ་ཡང་ཁ་ཡིས་བཤད་ན་ལྟ་བུ་འབྲེལ། ལག་ལ་བཞག་ན་སྐབས་ལུག་ཅས་པ་དེ་ཉག་ཉག་ང་ཚོའི་
སྒོ་བ་སྤྱོད་བྱེད་ལྟངས་ཀྱི་མཚང་ལ་ཐོག་འདུག་པ་སྟེ། ཁ་ནས་རིག་གཞུང་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྒྲིག་སྐྱབས་སྐྱོང་ཆ་ཆེན་པོ་རེ་བཤད་རྒྱ་
ཡོད་ན་ཡང་བྱིད་གོས་ཐུག་དུས་ཐ་ན་སྟན་ལྟ་ཡག་པོ་ཞིག་ཀྱང་འབྲི་མི་ཤེས་མཁན་ག་ཚོད་ཅིག་ཡོད། དེ་བས་ན། ད་ནི་དཔལ་པོ་ལག་
རུམ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་བསྐྱུང་རྒྱ་མ་ཡིན་པར་རྩོུག་པ་མའི་རྒྱ་ཆུལ་ལ་དབང་ཐོབ་པའི་ཐབས་ལ་འབད་པར་བྱུང། ཡང་གཅིག་བཤད་
ན། འཆད་ཚད་ཚུམ་གསུམ་ཉེ་མཁས་པའི་བྱ་བ་ནམ་གསུམ་ལྟ་ཅི་སྒོས་སྒོ་བ་སྤྱོད་གི་མ་མཐའི་ཆ་སྤྱོད་ལ་ཡང་འབྲི་སྒོ་གཉིས་འཛོག་གི་
ཡོད་པ་ཆང་མས་མཁྱེན་ཆོད་རེད། གང་ལྟར། ང་ཚོ་ད་ལྟ་སྒོ་བ་གཉེར་བྱེད་བཞིན་པའི་སྒོ་བ་མ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཐད་ནས་བཤད་ན་འབྲི་
སྒོ་ལ་འཇུག་བཞིན་པའི་སྐད་ཡིན་པས། ང་ཚོས་ང་ཚོ་ཐུན་མོང་གི་བགོ་སྐལ་དུ་བསྐྱུན་པའི་ཚུམ་རིག་གི་གར་ཉེགས་ཆེན་མོ་ལྟེ་རིག་
རྒྱལ་ས་ཚུམ་རིག་གི་ཉེགས་བྱ་འདི་སྤྱོད་བར་མི་བསྐྱར་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩྭ་རང་ཆེ་བའི་ནམ་དཔྱད་དང་ལྷམ་ལྟར་ཆེ་བའི་ཤེས་རབ་
གཉིས་ཆུལ་དུ་བཏོན་ཏེ་རང་དབང་གི་ཉེགས་བྱ་འདིར་རྩོུག་པ་མའི་གར་སྐབས་འདྲ་མིན་བསྐྱར་རྒྱ་ནི་དེད་ཚུམ་སྒྲིག་ཚོགས་མི་
ཀུན་གྱི་རེ་བ་ཉག་ཅིག་ཡིན་ལ། བྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་བ་སྤྱོད་གི་ཆ་ཤས་འགངས་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས་གནད་དོན་འདི་དུས་དང་ནམ་
པ་ཀུན་དུ་ཐུགས་ལ་འཛིན་པའི་འཕོད་སྐུལ་གངས་མེད་དང་བཅས།

ཐོད་རིག་པའི་མཁས་དབང་རོ་སྒྲིབ།

མི་རིགས་སྤྱི་ཡི་ཕན་ཁེ་མི་བསམ་ཞིང།
རང་གི་ཁེ་ཕན་ཁབ་ཅེ་ཙམ་གྱི་ཕྱིར།
མི་རིགས་ནང་འཁོན་སྤོང་ཁིང་འཐབ་པ་ལ།
དཔའ་བོར་སྒྲོམ་ནམས་དུང་འགོ་བས་ཀྱང་སྒྲེན།

དོར་ཁི་གདོང་དུག་སྒྲེམས་སྒྲོ།

སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥ལོར་ཀན་སུའུ་དཔའ་བོས་སུ་འབྲུངས། དགུང་ལོ་༡༩ཉེང་དཔའ་བོས་དོར་ཁི་གདོན་པའི་དགོན་བདག་སྤུལ་སྤྱུ་སྤྱེང་དུག་པའི་གདན་སར་བཀོད་པ་དང། དཔའ་བོས་མཆོད་རྟེན་ཐང་གི་བཤད་གྲུ་ཞུགས་ནས་མཆོད་རྟེན་དང་ཐུན་མོང་རིག་གནས་ལ་གསལ་སྤྱོད་ལེགས་པར་མཛད། དགུང་ལོ་༡༩ཉི་ཤོག་པར་ཕྱིན་འཛིན་གྲུ་ལས་ཐོན་ལས་སྤྱི་གཞུང་གི་བཀའ་ཁྱར་བོད་ཡིག་དགོ་ཆན་མཛད། ཕྱིས་སུ་སྤྱི་བྱང་བཀྲ་ཤིས་འབྱིལ་དུ་ཕེབས་ནས་པཌ་ཆེན་སྤྱེང་བཅུ་པའི་ཡོངས་འཛིན་བསང་ཞོག་འཛིགས་མེད་ཆོང་དང། ལྷ་མོ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཆོང་སོགས་དགོ་བཤེས་མང་པོའི་མཛུགས་ནས་ཆོས་དང་རིག་གནས་ལ་ཐོས་བསམ་གང་ལེགས་མཛད། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥ལོ་ནས་བཟུང་རུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་བོད་ཡིག་སྒྲེ་ཁག་དུ་དཔེ་བྲིད་གྱི་ཕུག་ལས་གནང་བ་དང། བོད་ཡིག་སྒྲེ་ཁག་གི་སྒྲེ་གཙོའི་འགན་ལང་བཞེས་ཐོབ། ད་ལྟ་ཁོང་ནི་རུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་བོད་ཡིག་སྒྲེ་ཁག་གི་ཚོམ་ཁྲིག་དང། ཁོས་འཇུག་སློབ་མའི་མཚུབ་སྟོན་པ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དམིགས་བསལ་གྲོན་དངུལ་ཡོངས་སྤྱོད་པའི་ཆོད་མཁས་བཅས་ཡིན། ཁོང་ཉིད་རུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོར་ཕེབས་པའི་ལོ་ཤུ་འཛིན་ལ། ཁོས་འཇུག་སློབ་མ་སོགས་ལ་སློབ་བྲིད་གྱི་ཞོར་དུ་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་དང། བོད་གྱི་སྐད་ཡིག་དང་རྩིས་རིག་ལོ་རྒྱུས། རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་བོད་ཡིག་གཞིས་གྱི་དབྱུང་རྩིས་ལ་ལྟོགས་པ་དང། རྒྱ་བོད་ཡིག་རིགས་གཞིས་གྱི་གསུང་རྩིས་དེབ་༡༥པར་སྒྲིན་བྱས། དེའི་ནང་ཨ་མེ་རི་ཀར་དེབ་༡དང་ཐེ་མན་ནས་དེབ་༥པར་སྒྲིན་བྱས་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་དེབ་༡བཅུ་མས། ནང་སློབ་སུ་«བརྟུན་རིག་པའི་དོན་འགྲེལ་སྟགས་བསྒྲིགས་»ཞེས་པ་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥ལོར་རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས་དོན་གཙོད་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་མཆོད་རྟེན་སྤྱི་ཚོགས་རིག་པའི་སློབ་གྱི་ཁོབ་འཇུག་གྲུབ་འབྲས་བྱ་དགའ་ཨང་གཞིས་པ་ཐོབ། «སྤྱི་ཇི་ལས་མཆོད་པའི་ཤེས་རབ་»ཅེས་པ་ཐེངས་མང་པོར་པར་སྒྲིན་བྱས་ཞིང། བོད་ལུལ་དང་རྒྱལ་ནང་དང་ཐེ་མན་ཞང་ཀང་སོགས་ས་ཁུལ་སོ་སོའི་ནང་བསྟན་མཁས་པ་དང། སྤྱི་མ་གྲགས་ཅན། སྤྱི་གཞུང་གི་འགོ་བྲིད་པ་སོགས་ཡོན་ཏན་པ་མང་པོས་གདོང་འཛིག་ཆོད་མཐོན་པོ་བྱས་ཤིང། དེ་མིན་«རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པའི་འགྲེལ་པ་»དང། «བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་སློབ་གྱི་བྱི་བ་བྲིས་ལན་བརྒྱ་ཅུ་ཉི་ཤུ་»བསྒྲུར་རྩིས་«རྩ་ལོ་ལྷོ་བའི་རྩམ་ཐར་»སོགས་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་སློབ་གྱི་གསུང་རྩིས་ལ་རྒྱ་བོད་སྟོག་པ་པོས་དགའ་བསུ་ཆོད་པོ་ཐོབ། གཞན་ཁོང་ཉིད་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ལོར་«པར་གདན་ཞུས་ལྟར་ཕྱི་སྟག་ལ་རིག་གཞུང་འཆོམས་འདྲིར་ཕེབས་ནས་ཕྱི་སྟག་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ཁོབ་འཇུག་སློབ་མ་ལ་དཔེ་བྲིད་མཛད། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ལོར་«པར་གདན་ཞུས་ལྟར་འཇར་པན་གྱི་ཚོ་དོར་ཐན་

སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོར་འཆམས་འདྲིར་ཕེབས་ཏེ་འཇར་པན་གྱི་བོད་རིག་པའི་ཁྱིམ་འཇུག་མཁས་ཅན་དང་རིག་གཞུང་སྟོར་གྱི་ཁལ་ཏ་
 གནང་། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༠ལོའི་ལོ་སྟོན་ལ་ཁོང་ཉིད་ཨ་མེ་རི་ཀར་འཆམས་འདྲིར་ཕེབས་པའི་སྐབས་སུ་ང་ལ་ཏལ་མེ་ལ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ཁོངས་
 གཏོགས་ལོ་མཉན་ཅི་སློབ་གྲྭས་ སློབ་པ་དང་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་ཆུ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་དགོ་ཆན་གྱི་མཆན་
 གནང་། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་ཀན་སུ་ཁྱུ་ཁོང་ཆེན་གྱི་དགོ་ཆན་ཕུལ་བྱུང་ཅན། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་ཀན་སུ་ཁྱུ་ཁོང་ཆེན་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྱིད་པེ་
 ཁྱིད་དང་སློབ་པུ་གསོ་སྦྱོར་ཕུལ་བྱུང་ཅན་སོགས་བྱ་དགའ་མང་པོ་འདྲ་བྱུངས་མྱོང་། ཁོང་གིས་ད་དུང་གྲུང་གོའི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བཟུན་
 མཐོ་རིམ་སློབ་གྲིང་གི་ཁྱིམ་འཇུག་པ་དང་། གྲུང་གོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཁྱིམ་འཇུག་ཉེ་གནས་ཀྱི་ལས་འཛིན་ཚོགས་པའི་ལས་འཛིན།
 ཀན་སུ་ཁྱུ་ཁོང་ཆེན་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཁྱིམ་འཇུག་ཚོགས་པའི་འགན་འཁུར་བ་གཞིན་པ། ཀན་སུ་ཁྱུ་ཁོང་ཆེན་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་སྐད་
 རིགས་ཡིག་རྒྱུར་ཡུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་གྲུ་རིན། ཁོང་གི་འདྲི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཚོགས་པའི་ཐབས་གཞིས་པའི་མཆན་འཛིན་འགན་འཁུར་
 པ། ཨ་རིའི་ཆུལ་སྤྱིའི་རིག་གནས་བརྗེ་རིས་ཐབས་ཅུ་ཚོགས་པའི་ལས་འཛིན་པ། ཀན་སུ་ཁྱུ་ཁོང་ཆེན་སྤྱི་གོས་ཀྱི་ཐབས་ལུ་བ་དང་། རྒྱ་ག་
 པ། བདུན་པ། བརྒྱུད་པའི་ཡུ་ཡོན་སོགས་ཀྱི་འགན་ཡང་བཞུས་ཡོད། ཁོང་ནི་དེང་རབས་བོད་ཀྱི་མཁས་ཆེན་དང་སློབ་གསོ་བ་ལྷན་
 གསལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན།

བསམ་སློམ་བཟང་བར་དཔེ་དེབ་གཞིན་མང་པོ་བཟུས་ཀྱང་ཁྱེད་གྱི་བསམ་པར་
 རང་ཉིད་ཀྱིས་དོན་མང་པོ་ཞིག་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད་བསམ་མིན། བོན་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱིས་
 བསམ་སློམ་གཏོང་བཞིན་དཔེ་དེབ་ལྷ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་མང་དུ་འགྲོ་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱིས་
 རྟོགས་པའི་བྱ་བ་དེ་ཉ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཡིན་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ཐུབ།

ཏཱ་ཨེར་ཐལ་ཡིས།

ཏཱ་ལཱ་མེའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་མཁས་ཅན་དང་ཚོམ་རིག་མཁས་ཅན་ཡིན།

དཀར་ཆག

ཚུམ་རྒྱུག་པའི་གཏམ།

བོད་རིག་པའི་མཁས་དབང་རོ་རྒྱུད།

བརྩམས་སྒྲུང་འཁོར་བའི་བཙེ་རྒྱལ་པ།

ཨ་མ་ ཨ་མ་ ཨ་མ།	བསོད་ནམས་རྒྱལ།	༡
ཆེས་མཐའ་མའི་འཕྲིན་ཡིག་	མཆོ་མ་མཆོ།	༡

དབྱེད་ཚུམ་རིག་པའི་རྒྱལ་པ།

མི་རབས་གསར་པ་དང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གླེང་བ།	བྱམས་པ་ཆོ་རིག་	༡༩
བཅའ་བོའི་རྒྱལ་པ་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲིང་སྟོབས།	ཀུན་མཁྱེན།	༡༥
ཆོན་རིག་གི་རྒྱལ་པ་ལྟ་སྟོན།	བཀྲ་ཤིས།	༡༦
མགོན་པོ་སྐུ་སྤྱད་དང་དཔལ་ལྷན་རྒྱ་གཞུང་གཞིས་ཀྱི་འབྲུངས་ལོའི་སྟོན་	ཁ་སྐར་གཡང་འབྲུམ་ཆོ་རིག་	༢༩

སྟོན་རྒྱུན་མེས་པའི་གྲུལ་བཞག་

པུ་ཁྱིའི་གཟི་མདངས།	ས་ལེ་རྒྱལ།	༣༩
མི་རྟག་དྲན་པའི་སྐུ་ལ་མ།	པུ།	༤༠
བསོད་ཆོག་རྒྱུད་མངས་རང་སྟོན།	ལྷན་གྲུབ་དོ་རྟེ།	༤༣
འབྲལ་ཁའི་མཆོ་མ།	ཆོ་མཆོག་	༤༤
འཇིག་རྟེན་མགོན་པོའི་འཕྲིན་ལས་བཞོད་པ།	དབྱངས་ཅན་མགོན་བྱ།	༤༥
རང་མཆོང་འབྲུ་བའི་མ་ཕྱེད།	དབྱངས་ཅན་མགོན་བྱ།	༤༦
ཨ་མ་དྲན་པའི་མིག་ཆུ།	བྱམས་པ་ལྷན་གྲུབ།	༤༧
པད་ཤག་ཡོད་ན།	དན་པའི་བྱ།	༤༨

རང་མོས་བྲལ་ཆུའི་རྒྱལ་པ།

ཨ་མ་ལགས། བྱིད་དྲན་པའི་ལོ་རྒྱུ།	ལུ་ཏོ་བ།	༥༠
མི་ལོང་གཞིས།	རུང་སེམས་འཆོ།	༥༡
སེམས་པ་འདི།	མི་འབྱུར་སྟོན་པ་མ།	༥༤
ཡང་སྒྲིང་བྱིད་ཅག་སྐུ་ཞིག་ཡིན།	ཁ་བའི་མེ་ཏོག་	༥༩
ངའི་སེམས་དབྱུས་སྐུ་ནམ་ཡང་བཞེད་མི་རུང་བའི་དཔའ་བོ་ལགས།	རྒྱ་བ་སྟོན་པ་མ།	༥༧

རྩོན་ཚུལ་རྒྱ་བས་ཀྱི་བློ་གསལ་མ།

ས་མཐའ་ནས་ཨ་མ་དྲན་པ།	བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ།	༤༠
ངའི་སྤྱིད་པའི་པ་ཡུལ་སྤྱི་རྒྱ་མདོ།	ཀུན་བཟང་རྫོན་པ་མ།	༤༡
ཨ་མ་དང་ངེད་གཉིས་ཀྱི་འདས་དོན་ཞིག་	སངས་རྒྱལ་མཁའ་མ།	༤༢
ཀྱེ་ཀྱེ་མི་པམ་རིན་པོ་ཆེ།	འཆི་བདག་སྐུ་བས།	༤༣
ལོ་གཅིག་ཁྱོད་ཀྱི་ལྷ་ཅ།	རི་རྒྱུད་ཁེར་རྒྱུག་	༤༤

ཆེད་ཚུལ་རྒྱ་ཚལ་དོར།

ཐ་སྤྱད་བརྗེ་བསྐྱར་རྟོག་	ཨང་དང་པོ།	གཙང་རྩོན་འཇམ་དབྱངས་དོན་གྲུབ།	༤༥
བཅུན་བྱུང་པོད་གཞུང་གི་མིང་བྱང་བསྐྱར་བཅོས་	ཨང་གཉིས་པ།	རིག་འཛིན་རྩོན་གྲུབ།	༥༢
རྒྱ་བས་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱིལ་མཆོམས་གསར་པ།	ཨང་གསུམ་པ།	རྩོན་འབྲུག་སྐུ་བ།	༥༥

རྩོན་ཚུལ་རྫོན་གྱི་སྤྱུ་དབྱངས།

ཁྱིད་རང་ང་ལ་མི་དགའ་བའི་ཆོ།	འཇམ་དབྱངས་དོན་གྲུབ།	༥༠
སྟོ་གི་ལ་ཏེ་དང་བཅེ་དུང་གི་པམ་ཁ་ཉོ་མཁན་གཉིས་བར་གྱི་ཁ་བཟ།	ཁ་ཏུ་ཁ་ཐུག་	༥༡
བྱིས་པ་ལོན་བཅུ་ཅན་ཞིག་གི་ཡང་བའི་འཆོ་བའི་དཀའ་ལྷག་	དཀོན་མཆོག་འཕྱིན་ལས།	༥༢
ན་རྒྱུད་བྱ་མོ་ཞིག་གི་ཉིན་མོ།	རིག་འཛིན་རྩོན་གྲུབ།	༥༣
ལོ་དགུ་བཅུ་ལོ་ལོ་བེད་ཡང་ད་དུང་ཞིག་འཛིག་བྲལ།	རྩོན་གྲུབ་དོན་རྗེ།	༥༤
མར་ཁེན་ལུ་ཐར་གིང་རྩ་ནི་ཡར་གྱི་སྤྱུ་ཆེད་ལོ་རྒྱུས།	བསྐྱར་འཛིན་དོན་རྗེ།	༥༥

དོགས་སེལ་ལུན་འཛོམས་རྫོན་མོ། ༡༠༡

མཛོས་རྩལ་སོར་མའི་འཁྲུག་རིས།

དྲིས་ལན་ལུ་ལུ་ལུ་བ། ༡༠༢

བཅར་འདྲི་མཁའ་པའི་སྤྱིད་རྟོགས། ༡༠༣

ཨ་མ་ ཨ་མ་ཨ་མ་

ཆེས་མཐའ་མའི་འཕྲིན་ཡིག་

བརྩམས་སྒྲུང་འཁོར་བའི་བརྩེ་ཆ་བསྟན་

ཆར་བ་དེ་རྒྱབ་པོས་ན
 ཁ་བ་དང་ཆབ་མོམ་གྱིས་སྒྲིང་གཏམ་འཆད
 སྒྲིང་གཏམ་དེ་བཅེ་བའི་ཨ་མ་དང་འདྲ
 ཆར་བ་ད་དུང་ཤག་ཤག་ཏུ་འབབ་ཀྱིན་གདའ
 ཕྱི་ལོ་ནས་ཆར་བ་ལ་ཉན་པ་ཡིན
 བ་ཡུལ་གྱི་ཀློག་ཀློག་གི་སྒྲིང་ལམ་ལ་བརྒྱད་པ་དང་འདྲ
 ཨ་མའི་སྒྲིང་གཏམ་ལ་ན་བ་སྒྲགས་པ་ཡང་རེད
 ཆར་བ་ལ་བཏུས་པ་ཡིན
 བ་ཡུལ་གྱི་སྒྲིང་སྒྲིང་གི་གུམ་གཞུང་ལ་ལྟ་བ་དང་མཆོངས
 ཨ་མའི་མིག་བྱང་གི་རེ་སྒྲིག་ལ་ཅེར་བ་ཡང་རེད
 ཆར་བ་འདི་དྲན་དོགས་ནས་བབས་སོང
 སྒྲིང་གི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་གས་ཏེ་འབབ་པ་དང་འདྲ
 ཆར་བ་ཞི་སྒྲོ་བཞིན་བབས་སོང

ཁོས་སྒྲན་ངག་དེ་ཤར་མར་བྱས་ཆར་རྒྱུ་སྒྲིང་གི་ཡར་ལ་ལངས་ཏེ། སྒར་བཞིན་ཁ་ཤར་ལ་གཏད་ཡོད་པའི་སྒྲིང་ཁྱུང་
 རྒྱུང་ཆུང་དེ་ལྷི་འགམ་ནས་མིག་བྱང་ཕྱི་ལོ་ལ་ཤོར། ཆར་བ་ད་དུང་འབབ་མཆོངས་བཞག་མི་འདུག འོན་ཀྱང་། སྒྲག་པ་རྒྱུང་
 སངས་ཏེ། ཐག་རིང་གི་རེ་བོ་དང་སྒྲིང་རྒྱུ་སྒྲིང་སྒྲིང་མི་མཐོང་ན་ཡང་། ཁོར་ཁོར་ཡུག་གི་ཚི་ཤིང་དང་མེ་ཏོག རྒྱན་པ་སྒྲགས་
 གསལ་བོར་མཐོང་ཐུབ། ཏག་ཏག་བར་སྒྲུབས་དེར། ཁ་ཤར་གྱི་དྲིལ་བུ་གྲགས་བྱུང་། "བསོད་ནམས། བསོད་ནམས། ཁ་
 ཤར་སྒྲུབས་སོང་། གང་ན་ཡོད་། གང་ན་ཡོད་།" ཁ་ཤར་གྱི་དྲིལ་བུ་གྲགས་ཀྱིན་གདའ། འོན་ཀྱང་། ཁོས་དེ་ལ་མིག་གིས་ལྟ་
 ཅམ་གྱིས་སྒྲིང་མེད་ཏུ་བཞག་སྟེ། སྒར་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ལ་ཅེར་ཏེ་འགྲོངས། ཡང་བསྒྲུར། ཁ་ཤར་གྱི་དྲིལ་བུ་གྲགས་སོང་། "བསོད་
 ནམས། བསོད་ནམས། ཁ་ཤར་སྒྲུབས་སོང་། གང་ན་ཡོད་། གང་ན་ཡོད་།" བེངས་འདིར་ཁོས་འཐད་མ་འཐད་གྱིས་ཁ་ཤར་ལག་ལ་
 སྒྲངས་ཏེ་ཨ་ལན་སྒྲིང་།

"ཨ་རོགས། ལུ་ཡིན་"

"ང་སྒྲུ་འབུམ་ཡིན། རྒྱུང་བསོད་ནམས་ཨ་ཡིན་"

"ཡིན་"

"འོ་རྒྱུང་བདེ་མོ་བདེ་མོ་"

"ཨིན་"

"བསོད་ནམས།"

"ཡིན་ང་ཉན་ཤས་རྒྱུས་ནས་པ་ཡུལ་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན།"

"འོ་རྒྱུང་པ་ཡུལ་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་ཨོ"

"ཡིན་ཡ། ང་པ་ཡུལ་ལ་འགྲོ་བྱེད་གྱི་ལག་བྱིར་དེ་ཁ་སང་ལག་ཤར་རག་སོང་"

ཁོའི་རྒྱུ་རིག་གྲུང་བོར་སོང་ཏེ།

རྒྱུང་ལ་དེ་རི་ལྟར་རག་སོང་། ཨ་རོགས་ཅེས་དྲིས་ཆར་མ་ཐག་ཁོའི་ཁ་ཤར་གྱི་སྒྲིང་རྒྱུས་ཏེ། ལུ་མཐུད་དེ་སྒྲིང་ཆ་བཤད་ཐུབ་མ་སོང་
 ། ཁོས་ཁ་ནས་དབང་མེད་ཏུ་"ཨ་ཁ་ཁ་ཁ་"ཟེར་ཞོར། ཁ་ཤར་མལ་བྱི་སྒྲིང་ལ་ཤུགས་གྱིས་གཡུགས་ཏེ། ལུ་འབུམ་གྱི་སྒྲིང་ཆ་དེ་ཡིད་ལ་
 འཁོར་ནས་བསྐྱད།

“ཡོད་ཡོད། ངས་ཨ་མ་ལ་ཁ་ཏ་བྱེད་ན་འདྲོད་ཀྱི་”
“འོ་ཡ་ཡ། ངས་ཨ་མ་འི་ལག་པར་འཛོག་”
“ངའི་ལོ་ལོ་ཡིན་ནེ”
“ཡིན། ཨ་མ་བདེ་མོ་ཡིན་ནམ་”
“ཨ་མ་བདེ་མོ་ཡིན། བྱིད་ཀྱི་གསུམ་པ་རྒྱག་གིན་ཡོད་དམ། ཁ་ཚ་འདྲ་མེད་ལ་”
“མེད་མེད། འདི་གའི་འཆོ་བ་ཡག་པོ་འདུག། སེམས་བྲལ་མ་བྱེད་འོ”
“ཡ་ཡ་”། ལག་གི་སྒྲིབ་མོ་ཆར་སོང་དམ། “
“ཡོད་ཡོད་”ད་དུང་ཡོད་”
མཆའ་སྤྲུལ་འཁོར་བའི་ཨ་མ་དུ་བཞིན་པ་འདྲ།
ཁོས་.....ཨ་མ་ཨ་མ་.....ཞེས་འདོད་ཀྱིན་གདའ
ཁོའི་སེམས་པ་མང་ནས་སྒྱུ་སྤྱོད་མིག་ལ་མཆའ་སྤྲུལ་ཁོངས་འདུག
ཁོས་ཡང་དུ་.....ཨ་མ་.....ཨ་མ་.....མ་དུ་མ་དུ་བྱེད་
“འོ་ཡ་ཡ་ཨ་མ་མི་དུ་མི་དུ་.....ད་ནམ་ཞིག་ལ་པ་ཡུལ་དུ་འོག་ཡོང་གིན་ཡིན་”
དྲི་བ་དེ་ཡིས་ཁོའི་སེམས་པ་བལ་གསེད་གསེད་དང་ཤིང་གསེས་གསེས་བྱས་སོང་མོད། ཁོས་ལམ་སང་སྟོད་ཀྱིས། “ད་མཁྱེས་པོར་
འོག་ཡོང་ཐུབ་རྒྱ་རེད། སེམས་བྲལ་མ་བྱེད་འོ”ཨ་མ་”
“ཨ་མས་བྱིད་དུན་བཞིན་འདུག། ཨ་མའི་ལོ་ཡང་ཆས་ཀྱིན་འདུག། ལྷག་པར་དུ། ལོ་གསར་གྱི་སྐབས་དང་བྱིད་ཀྱི་ན་མཉམ་གྲོགས་
པོ་ཆོ་མཐོང་དུས། ཏ་ཅང་གིས་དུན་ཐལ། ས་མཐའ་ན་བྱིད་ལ་གཉེན་ཉེ་སུ་ཡང་མེད་པས། ཨ་མ་ངའི་སེམས་བྱིན་ནས་མི་བདེ་ཨང་།
བྱིད་ད་ལྟ་ཨ་མ་ངའི་གམ་ན་ཡོད་ན་ང་འི་འདྲའི་སྒྱིད་པ་ལ་”
ཁོའི་སེམས་པ་འཕྲུགས་ཏེ་སྒྱུ་བཞིན་འདུག
ཁོའི་གདོང་པ་ཤོར་ཏེ་འཁྲིང་ཉམས་ཤོར།
ཁོའི་མིག་བྱུང་བཅུ་མ་ནས་མ་ཁ་སོ་ཡིས་བཏབ
“ཨ་མ་ལམ་སང་འོག་ཡོང་གིན་ཡིན་.....སེམས་བྲལ་མ་བྱེད་འོ”
“འོ་ཡ་ཡ་ད་ཡག་པོ་རེད། ཨ་མས་བྱིད་ལ་བསྐྱུགས་ནས་འདུག། ད་མང་པོ་མ་བཤད། སྒྲིབ་མོ་ཆར་འཕྱོ་ནི་རེད། སོ་སའི་གཟུགས་
པོ་ལ་.....མཆའ་སྤྲུལ་དེར། ཁ་པར་སྒྲིབ་དུ་ཆད་སོང་། ཁོས་ཡང་བསྐྱར་བཏང་། ཁ་པར་འཕྱོ་ཐུབ་ཀྱིན་མི་འདུག། ཁོས་ཡང་
ཡང་བཏང་མོད། འཕྱོ་མ་སོང་། ཁོས་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་གསུམ་པར་བཏང་དུས། ལྷག་པོ་ལས་པ་ཞིག་ལ་ཐེངས་འདིར་ཁ་པར་འཕྱོ་
བཞིན་འདུག། དུ་ཅུ་.....དུ་ཅུ་.....ཁ་པར་དང་ལེན་བྱས་སོང་། འོན་ཀྱང་། ཁ་པར་ལ་ཅག་སྐྱས་ཁོངས་ཏེ། ཉན་ན་འདྲོད་པའི་ཨ་མའི་
གསུང་སྐད་བསྐྱར་དུ་གོ་མ་ཐུབ། ཅུང་མ་འགོར་བར་དེ་ཡང་སྒྲིབ་དུ་ཆད་སོང་། ཁོས་ཡང་བསྐྱར་བཏང་སོང་། ཁ་པར་འཕྱོ་ཐུབ་
ཀྱིན་མི་འདུག། ཡང་བསྐྱར་ཁོས་བཏང་ཀྱང་མ་འཕྲས་པས། ཁ་པར་ཕྱིར་མར་བཞག་ཏེ། གདོང་ལ་སྒྱུ་ཉམས་དང་འདྲོད་སྒྲོ་མ་ཁོངས་
པའི་ཉམས་ཀྱིས་ཁ་པར་གཏོང་ས་ནས་བྱི་ལ་ཐོན།
“དུལ་ག་ཆོད་རེད”
“བརྒྱ་དང་ཉེར་བཞི་རེད”
“ང་ལ་བརྒྱ་མ་གཏོགས་མི་འདུག། ཉེར་བཞི་ཇེས་ནས་སྤྲད་ན་འགྲིག་གམ་”
“དེ་འགྲིག་གི་མ་རེད་གོགས་པོ། དུལ་བུ་འོན་ལ་མི་འཛོག་པ་ཡིན་”
“ངས་སང་ཉིན་སྤྲད་ན་མི་འགྲིག་གམ། ད་ལྟ་ངའི་སྒྲོ་བ་མའི་ལག་བྱིར་འདི་གཏམ་མར་འཛོག་།”

“ཨ་མ། ཨ་ཁུ་མིག་དམར་བསྐྱབས་སོང་། དེ་རིང་ག་རེ་བྱས་ནས་ང་ལེན་དུ་ཡོང་མེད།”ཞེས་ཟེར་བའི་ཡུམ་སྐྱབས་ཀྱི་
སྐད་གོ་དུས་ད་བཟོད་ངས་རང་ཉིད་ད་ལྟ་མ་ཡིན་པའི་ཡོད་བརྒྱད་སྟོན་གྱི་འཆོ་བ་ཞིག་ལ་ཞུགས་ནས། མིག་ཆུས་གདོང་པ་
བསྐྱན་འདུག་པ་མ་ཟད་ཕྱིར་དྲན་དང་ཕྱིར་འདད་གི་ཁྲོད་ནས་དུ་ཆུང་སློབ་གྲྭ་ལས་བསྟུ་མ་བྱེད་ཆུ་བཅིང་འདུག་པ་ཆོར།
འཕྲིན་པ་དང་ཡི་གེ་དག་ལྟར་དུ་བཟུ་གསོག་བརྒྱབ་ཆེས་སྤུ་ཁུང་བརྒྱད་ཕྱི་རོལ་ལ་བཟུ་དུས་གྲོགས་པོ་མིག་དམར་དང་བུ་ཆུང་
ཡུམ་སྐྱབས་གཉིས་ཀྱིས་ལ་ཡོང་གིན་འདུག།

གྲོགས་པོ་མིག་དམར་དང་དོན་གྲུབ་གཉིས་ནི་ཡོད་ཀྱིས་བོ་བུ་ལ་མཉམ་འགྲོགས་མཉམ་གཤིབ་བྱས་བའི་སློབ་ཐུབ་ཀྱི་གྲོགས་པོ་
ཡིན་པ་མ་ཟད། ང་དང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་བར་ལ་མཛེའ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་ནས་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་ཆུབ་སྟོར་བྱེད་
མཁན་གྱི་གྲོགས་པོ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པས། དེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འདར་སྤྲོན་མཆོད་ལྟ་བུའི་བཅེ་འདད་ཟབ་མོ་ཡོད།དེ་
ངས་ཁོ་ལ་ཁོམ་པ་ཡོད་ཆོད་དང་མ་བུ་གཉིས་ལ་བསྟོར་རེ་ཆུག་ཤིང་།

མིག་དམར་གྱིས་ཕྱི་ལོ་ནས་ཉེས་ཡོང་བའི་ལག་སྐྱེས་དག་ཡུམ་སྐྱབས་ལ་སྦྱོད་ཞོར་ཁོའི་བུ་བཅུན་འཛིན་གྱིས་བསྐྱར་བའི་རན་པ་
དག་ཀྱང་རེ་རེ་བཞིན་ཅིས་སྦྱོད་བྱེད་བཞིན་འདུག། ངས་ཐབ་ཆོང་ལས་གསོལ་ཆ་བཟོ་ཞོར་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ནམ་པ་ལ་བཟུ་གིན་
བཟུ་གིན་དོན་གྲུབ་ལྟག་དུ་དྲན་ཡོང་། མིག་དམར་གྱིས་ངའི་བསམ་ཚུལ་རྟོགས་པ་བཞིན་ང་ལ་ཕྱགས་ཏེ་ཨ་ཅེ་པ་ད་མ། ཆུར་ཤོག་
དང་དེ་རིང་ངས་བྱིད་ལ་ཆོད་དུ་ལེགས་སྐྱེས་ཅ་ཆོན་ཞིག་བྱིར་ཡོད། ཟེར། མིག་དམར་ཁོ་ཆུན་དུ་ཀུ་རེ་བཅེ་བར་དགའ་བས་ང་
ཁོའི་སྐད་ཆ་ལ་དེ་འདྲའི་ཡིད་མ་ཆེས་མོད། འོན་ཀྱང་ང་འཕོ་གདན་ཉིད་བཟུང་མ་ཐག་ཁོས་ལག་ཁྱུག་ལས་ཡིག་ཤུབ་ལྟང་ཁྱ་ཅན་
གྱི་ཡི་གེ་མཐུག་པོ་ཞིག་ངའི་ལག་པར་བཞག་སོང་།

དཀོན་མཆོག་མཆིན། ཡིག་སྐྱོག་དེའི་ངོས་ལྟ་བུའི་མིག་ལ་འདྲིས་ཆེ་བའི་དབུ་ཆོན་གྱི་ཡི་གེ་འགའ་འདུག་པ་འདི་ལྟར་སྤྲོ་ཆ་མཐོ་སློབ་
གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་བོད་ཡིག་ལྟེ་ཆོན་དུ་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་པའི་པད་མ་ལ་དངོས་འབུལ་ཡོད་པར་མཆིན།.....
.....ཐུན་དོན་གྲུབ་གྱིས་ཐུལ།

ལེགས་བཤད་མང་དུ་མཐོང་ཐོས་ཀྱང་།
ཟུང་དོར་ཚུལ་བཞིན་མ་བྱས་ཀྱང་།
མིག་ཅན་གཡང་ལ་མཆོང་དང་མཆོངས།
དེས་ན་ཉམས་ལེན་སྟོང་ཡོར་བྱིལ།

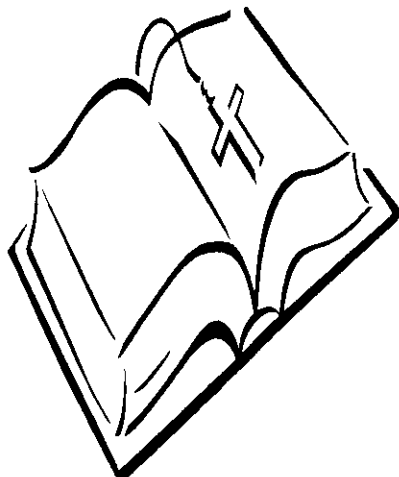
དཔུང་ཕྱི་མ་རིག་པའི་སྒྲ་བས་སྤྲེང་།



མི་རབས་གསལ་བའི་དང་པོ་ཀྱི་སྒྲ་དེ་ཡིག་སྒྲེང་བ།

བཙན་པོའི་སྒྲ་བས་ཀྱི་རིག་གནས་སྤྲིང་སྟོབས།

གཞན་གྱི་སྒྲོ་བ་གསེའི་ལོ་རྒྱུ་འཆར་ལོངས་བྱུང་བའི་གསོ་ཤུག་གི་མ་འོངས་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ཆོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ། ག་སྒྲིག་ནི་ག་རྒྱལ་ཡིན་ཡང་རྒྱ་གསུམ་ནས་བྱེད་དགོས་པའི་ཕྱིར་དུ། ང་ཚོས་རྒྱལ་རབས་དང་མཐུན་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོགས་པ་འཆོལ་དགོས་ཤིང། བརྟ་འཕྲིན་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་གཞུང་འབྲེལ་དུ་ཞུགས་དགོས། དེ་ནི་མི་རིགས་བར་གྱི་འབྲུན་ཆོད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང། སྐད་ཡིག་གི་སྤྱངས་འབྲས་མཐོགས་སུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཀྱང་ཡིན། ང་ཚོའི་ཉམས་ཀྱི་དྲུབ་སྒྲོལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ན་འོད་གྱི་སྒྲོག་ཅ་སྟེ་འོད་གྱི་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ལ་ཅིས་འཁོར་བརྒྱུད་རིམ་ནས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན། ཅ་བ་བརྟན་སྤང་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གསར་ཤོས་ཀྱང་ཡིན། འོད་སྐད་ཡིག་གི་ལས་དབང་རྣམ་པ་བསྐྱར་བ་མ་ཟད། མི་རིགས་ཤིག་གི་སྒྲོག་ཀྱང་བསྐྱབས་པ་རེད། དེ་ནི་ན་གཞོན་གྱི་འོ་ཆོད་དང་ལྷན་དུ་བརྟ་འཕྲིན་འཛིག་རྟེན་ཡང་མི་རིགས་འདིའི་བརྒྱུད་དུ་འབྱུངས་པ་རེད་ལ། མི་རིགས་ཤིག་གི་ངོ་བོ་ཡང་མི་རིགས་འདིའི་བྱང་ཚུལ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱལ་རབས་ལ་དཔྱང་འཇུག་བྱས་པ་རེད་ཅེས་སྒྲུབ་པར་སྒྲོབས་པས་ཁེངས་སོ།



རིང་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སྤྱོད་ཀྱི་བཞེངས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་མའང་རེད། ཏུས་དེ་ནས་བཟུང་པ་ཨ་ཁུའི་ངོ་སྤྲོད་གྲང་ལ་བསྟན་
ཅིང་སྟག་ག་རེ་རྒྱུང་རྟེན་ལ་འཛིན་མཛད་དེ་དག་ནས་པོ་སྟོང་གི་ཚོར་མ་དང་འབངས་དཀར་པོ་བྱམས་པའི་དྲངས་མར་སྟོན་པའི་
མི་རིགས་འདིས་རྫོང་རི་བཅན་པོ་དབུས་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ཏུ་མེ་ཁུ་མི་མཐའ་ཏུ་པའ་ཅིང་ཕྱགས་བཞི་འབྲེལ་བྱེད་བའི་ལ་བཀོད། ལྷ་
ན་རྒྱལ་བཅན་ཁིང་གོང་ན་གཤེན་གཞན། བར་ན་ཁྱིམས་དམ་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཉེ་བ་ཡར་སྐྱེད་འོག་ནས་གཞི་རྒྱ་བཅུགས་ཏེ་འཛོལ་
གནས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ལྷན་གྱི་ཐོན་འབྲས་རྒྱ་བསྐྱེད་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་བཟན་སྲུང་བྱེད་པའི་དམག་དབུང་
གི་སྒྲིག་གཞི་དག་ཐེར་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཤུགས་བསྐྱངས། གཡལ་ལ་མཚོན་གྱིས་གཙུག་པོ་དང་ནད་ལ་སྟོན་
གདང། གཤེན་གྱི་དུར་འདེབས་ཤིང་རྒྱུ་གི་སྤྱི་མཐོན་ལ། གནམ་གྱི་རྒྱ་སྐར་ལ་ལྷ་ཁིང་སའི་འདྲེ་བཏུལ་བ་སོགས་མདོར་ན་བོད་ལུ་ལ་
ནི་སྤྲིད་འབྱོར་རིག་གསུམ་གྱི་སྒོ་ལག་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པའི་ཏུས་རབས་ཤིག་ལ་བར་བཞུགས་བྱས་ཡོད་པ་ལས་དཔྱད་ཤིང་ཤེས་བྲལ་བའི་
མ་རིག་ལུན་པའི་སྤྲིང་ལྷ་བྱ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན། ལྷག་པར་ཏུ་སྤྱི་རྒྱལ་གདུང་རབས་གཞིས་པ་ལུ་ཁྱི་བཅན་པོའི་སྐབས་སུ་དག་པ་ལྷ་ཡི་
ཡི་གེ་སྟག་གཞིག་གི་སྤྲངས་ཡིས་ཏུ་བསྐྱར། དེ་ཁོང་ཁྱོད་གི་ཡིག་ཆ་ན་ཏུ་བསྐྱར། ཡིག་ཆ་ན་སྐར་ཆེ་རྒྱུང་ཏུ་བསྐྱར་ཏེ་རང་རེའི་གངས་
ཅན་གྱི་རྫོངས་ལ་ཡི་གེ་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་མཛད་ཅིང་སྐབས་འདིར་ཁོང་ཁྱོད་གི་ཡོ་ཤར་བཟུངས་བོད་ཏུ་གདན་དྲངས་ནས་
གཤེན་རབ་ཆོད་ཀྱི་བསྟན་པ་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་ཏེ་ཁྱི་བདེ་དང་འཆམ་མཐུན་གྱི་འཛོལ་ཁག་ཅིག་བསྟན་ཡོད་པ་ལས་སྟོང་རྗེ་དང་བྱམས་
བཅེའི་མཁའ་དབུགས་དྲངས་མོ་དྲི་ཅམ་ཡང་རྒྱལ་ས་མེད་པར་ཁྲག་དམར་གྱི་ཉེང་ཀ་འབྲེལ་ཁིང་མི་ཏུས་ཀྱིས་འཛིན་མ་གཤེས་པའི་
འཛིགས་ཏུང་སྟོན་པའི་གོང་ལྷ་བྱ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཏུ། རྟོད་ཀྱི་ཉེང་གཞིས་ཀྱི་སྐྱབས་སུ་མཛདས་མི་བདུན་གྱི་ཐོག་མ་ཏུ་ལས་སྐྱེས་བྱུང་ཏེ་ཤིང་བསྟེན་པ་ལ་སོལ་
བ་བཟོས། དེས་གསེར་དབུལ་བྱངས་ལྷགས་རྣམས་བཞུ་བཏུལ་བྱས་པའི་ལག་རྩལ་བྱུང་བ། ལྷག་པར་ཏུ་སྐབས་དེར་གྱི་བཟོ་ལ་མཁུ་
པ་བཟོ་པོ་སྟན་དག་ཟེར་བ་བྱུང་ཁིང་བོད་ལུ་ལ་མཚོན་ཆ་བཟོ་བའི་ལག་རྩལ་ཆེས་ཆེར་དར་བ་དང་། སྐར་ཁམས་ཕྱགས་སུ་ཁྲབ་
བཟོས་པའི་ལག་རྩལ་དར་ཁིང་གི་ཁྱུ་མ་བཅན་པོས་བྱོན་པའི་ཁྲབ་ཀྱང་སྐར་ཁམས་ནས་སྤངས་པར་བཤད། གཞན་ཡང་བོད་ཀྱི་
ཁྲབ་ནི་མིག་གཞིས་མ་གཏོགས་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་ཁེབས་སུ་བ་དང་མདའ་མཚོན་གང་གིས་ཀྱང་ཆོད་དཀའ་ཞེས་ཀྱི་ཐང་ཡིག་
ལས་ཀྱང་གསལ་བ་ལྷར་སྐབས་དེའི་ཤེས་རིག་དང་བཟོ་རྩལ་སོགས་མཐའི་སྟོབས་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་རྣམས་དང་དབུང་པ་མཉམ་
གཤིབ་བྱེད་སྤུང་པའི་ཆོད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་བསྟེན་ཡོད་པ་མ་ཟད། བར་གྱི་ལོགས་དུག་གི་སྐྱབས་སུ་མས་ཀྱི་རྟོག་བ་འཛོམས་
པའི་དམག་དབུང་གི་སྟོབས་ཤུགས་དང་། ལྷ་འདྲེ་གདོན་བཞེགས་ཀྱི་གདོད་པ་བསྟོན་པའི་རིགས་སྟགས་ཀྱི་རྣམས་ལ། བ་བའི་སྟག་
བསྐལ་ལེལ་བའི་གསོ་དབུང་རིག་པའི་ལག་རྩལ། གཟུང་སྐར་འབྲོད་རྒྱུར་ལ་ལྷ་བའི་དཀར་ནག་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་སོགས་ལྷ་བྱུང་རིག་
པའི་གནས་རྣམས་དར་འཕེལ་རྒྱ་ཆེར་བྱུང་ཡོད་པ་ལས་བོད་མི་རིགས་ནི་ཤེས་རིག་གི་བྱངས་ཞུགས་གདོད་ནས་བྲལ་བའི་དུང་འགོ་
གཡལ་ལྷ་བྱ་ཞིག་དང་མ་རིག་ལེ་ལོ་ཡིས་ཀྱང་ནས་སྟགས་པའི་རྫོངས་རྒྱལ་པག་ལྷ་བྱ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན་ཏེ་མ་ཡིན་ནོ།

ནད་སྟོན་སུ་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་མཁའ་མཛདས་རྣམས་ཀྱི་དཀྱེལ་ཡངས་རྣམ་དཔྱད་འབར་བའི་རྟོན་ཐོན་མི་རིགས་
ཤིག་གི་རྗེ་བོ་དང་། དཔའ་མཛདས་རྒྱལ་བོད་པའི་སྟོང་སྟོབས་ཀྱི་གོ་ཆ་བཅན་པོ་འཛམ་སྤིང་ཡང་ཆེན་ཆུན་པའི་ཏུས་རབས་ཤིག་གི་
དཔའ་བོ་ཉེ། ལྷ་མེད་ཀྱི་ཕུགས་འདུན་ཆོད་པོས་རྒྱུང་ལ་གཞིགས་པའི་ཕུགས་ཡངས་ཤིང་ཟབ་བསྐྱིད་གི་སྟོ་སྟོབས་མངའ་བའི་བཅན་
པོ་སྤྲིང་བཅན་སྟོན་པའི་སྤྱི་རིང་ལ། ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལྷ་གྲུབ་སྟོང་ཕྱག་མང་པོའི་དབུས་ན་སྤིང་བཞིགས་ལ་བའི་ཉིན་བྱེད་དང་
གསེར་ཞུན་དྲངས་མའི་སྟོང་ཐིགས་ལྷ་བྱ་ཟབ་མོ་རྟེན་འབྱུང་གི་ཚོས་ཉིད་བཅུད་ཏུ་བལྟམས་པའི་ཚོས་ལུགས་ཤིག་ཉེ་སྟོན་པ་ཤུགས་
བསྟན་པ་གངས་རྫོངས་སུ་སྟོང་ཏུས་དང་འབད་པ་བཟུངས་ཏུ་མས་གདན་དྲངས་ཏེ། གྲུ་ཡངས་དང་ཐབས་མཁུ་པའི་སྟོ་བཀོད་ཏུ་
མ་ལ་བཞེན་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་རིག་གཞུང་དང་མ་འགལ་བའི་སྟོན་ཁ་ཕྱོགས་གསར་བ་ཞིག་ལ་ཤར་བསྐྱོད་བྱས་པ་རེད།
ལྷག་པར་ཏུ་མཛདས་མི་བདུན་གྱི་ཡ་ཀྱལ་ཡིད་གཞུང་སྟོ་གོས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་རྒྱས་པའི་སྟོབ་དཔོན་ལུ་མི་ཡིས་མི་རིགས་དང་རིག་
གཞུང་ཞིག་གི་བྱངས་ཁྲག་གི་སྟགས་སུ་འཐིམ་པའི་རྟོན་ཐོན་པོ་ཚོས་ཤུལ་ཏུ་བཞག་པའི་ཡི་གའི་སྟོང་ལ་གསར་བཅོས་དང་རྒྱས་

འདྲེན་ལྟ་བུ་མི་ཤོང་བ་ཞིག་རེད། རོན་ཀྱང། ལོ་རྒྱུས་ལ་ངེས་ཤེས་རྟེན་པའི་ཕྱིར་བ་གཤམ་མ་ཞིག་ང་ཚོ་སྤྲི་རྒྱུ་ལའང་སྤྲི་བར་
 དཀའ་བས་ན་འདིར་རེ་རེ་བཞིན་བཞོང་ཐབས་བྲལ་ཡང། རྟེན་དབང་གི་ཤུགས་ཀྱིས་ཐུབ་པའི་འཕྲད་རྟེན་གསར་བ་ཞིག་གིས་ང་
 ཚོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཁྲིད་ཏུ་བསྟུབ་མི་བྱུང་བའི་ནག་ཉེས་གང་མང་ཞིག་ལྷེ་མེར་འབྱིལ་ཡོད་ནའང། དགའ་འོས་པ་ཞིག་ལ་ད་ལྟ་ང་ཚོ་
 རང་དབང་དང་གྲ་ཡངས་པའི་བསམ་སློབ་ཁྲིད་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་འཚོལ་སྟེན་བྱེད་ཐུབ་པའི་མཐའ་མཚམས་གསར་བ་ཞིག་
 ལ་བསྟེན་ཡོད་པས། ལོ་རྒྱུས་ནི་ཚོས་ལུགས་ཤིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་དེ། རང་གི་དགོས་དམིགས་དང་འཚམ་མིན་སྟགས་མ་
 ལྟོས་པར། མངོན་སུམ་ལ་བསྟོན་མི་འདིངས་བར་སོར་གནས་རྒྱ་ནི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་བཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཆེས་ཆ་བའི་འགན་འཁུ་ཡིན་པས།
 བདག་གིས་ཀྱང་འདིར་དྲང་བདེན་དང་གནས་ལུགས་གཞི་རུ་བཞག་སྟེ་སྟོན་བྱོན་བཅན་པོའི་སྟབས་ཀྱི་ཤེས་རིག་ལ་ཕྱིར་རྟོག་རགས་
 ཅུམ་བྱས་པར་འགལ་འཁྲལ་དང་ལོར་སྟོན་ཅི་མཆིས་གཞན་དྲིང་མི་འཛོག་པའི་མཁས་པ་ནམས་ཀྱི་སྦྱོར་སྒར་མཐོལ་བཤགས་ཞུ་བ་
 ཡིན།

ཟུར་ལྟོས་ཡིག་ཆ།

༡ དྲང་དཀར་ཚང་གི་ཚོས་སྤྱིད་ཟུར་འབྲེལ། དབྱང་ཚོམ།

༢ རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང།

༣ ཞང་བོད་ཏི་སེ་ལོང།

༤ བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།



ཚན་རིག་གི་རྩལ་ཕྱན་(Atom)སྒྲིབ།

བཟླ་ཤིས། དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་དང་པོ།

རྩལ་ཕྱན་(Atom)ཞེས་པ་ནི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཆུང་ཅུ་ཞིག་ལྟེ་དུང་འགྲོའི་སྤྱད་དང་ཁབ་ཀྱི་ཆེ་མོ་སྟགས་སུ་རྩལ་ཕྱན་དུང་ཕྱུར་བརྒྱལ་བ་ཡོད་ཚུལ་བཞིན་པས། རྩལ་ཕྱན་གྱི་རྩལ་རིགས་དེ་དག་དང་ཚའི་མིག་གི་རྒྱ་མོས་ཐང་ཀར་མཐོང་བའི་དངོས་པོ་བཞིན་མཐོང་མི་ཐུབ་པར་ངེས། འོན་ཀྱང་རྩལ་ཕྱན་ཞེས་པའི་ཐ་སྟངས་འདི་ནི་གནའ་བོའི་ཕྱི་རིག་(Greek)གི་ཚིག་Atomosཞེས་པ་ལས་བྱུང་བར་གྲགས། དེའི་དོན་ནི་ཆ་ཤས་གཞན་དུ་བསལ་ཆུ་མེད་པ་ལམ་བཤེག་དུ་མེད་པ་ཞིག་ལ་གོ་ལོ། དེས་ན་རྩལ་ཕྱན་གྱི་ལྷ་གྲུབ་དེ་ཐོག་མར་ས་ཆ་གང་ཞིག་དུ་མི་སྣ་གང་ཞིག་གིས་དུས་ནམ་ཞིག་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མིན་ཐོག་འོབ་ཙམ་སྟོགས་བཟུས་ཤིག་ལྟས་ན། རྩལ་ཕྱན་གྱི་ལྷ་གྲུབ་དེ་ཐོག་མར་གནའ་བོའི་ཕྱི་རིག་ནས་དར་བ་འདོད་ཀྱང་། དེང་ཚན་རིག་པ་འགས་ལྷ་གྲུབ་འདི་དེ་ལས་ཀྱང་སྤྱི་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ལས་བྱུང་ཡོད་པའི་ཚིན་དཔག་བྱེད་པ་ལགས། རྟོན་པ་ཡི་ཤུའི་གོང་གི་དུས་རབས་དུག་པའི་ནང་བོན་པའི་ཕྱི་རིག་གི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་བ་Leucippus, democratic, Epicurusགའོ་པོ་བྱས་པའི་རྩལ་ཕྱན་རིག་པ་སྤྱི་བ་ཚོས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲུབ་ཆའི་རྩལ་(particle)དེ་དག་ཆ་ཤས་དུ་མར་བཤེག་ན་རྩལ་ཕྱན་འབྱུང་བར་གྲགས། ཡང་ཡི་ཤུའི་གོང་གི་དུས་རབས་དུག་པར་བཞིན་ཀྱང་ཆུ་གར་གྱི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དངོས་པོ་ནི་འབྱུང་བ་ལྷ་ལས་གྲུབ་པ་ཞེ་ནམ་མཁའ་དང་རྒྱུད། མི་རྒྱ་ས་བཅས་སོ་མ་ཟད་ཡི་ཤུའི་གོང་གི་དུས་རབས་བཞི་པར་Aristotle གྱིས་ཕྱི་དངོས་པོ་ནི་རྒྱུན་མཐུན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས་རིལ་རྩལ་ཆ་ཤས་དུ་མར་བཤེག་དུ་རུང་པར་བཞིན། དེ་ལྟར་གནའ་བོའི་མེས་པོ་ཚོས་ཉག་སྤྱི་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གྱི་འབྱུར་བྱུགས་ལས་དུས་རབས་དང་དུས་རབས་བརྒྱད་ནས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་ཐང་རིག་སྟོབས་ཀྱི་རྩལ་པ་ཆེར་རྟོན་པ་ལས་དེང་ཚན་རིག་པ་བཞིན་ཇས་འབྱུར་དང་ཆེས་ཆད་མཐོ་བའི་ཆེ་ཤེལ་གྱིས་ཐབས་ལམ་བེད་སྤྱད་ནས་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་ལ་དབྱེད་པ་བྱེད་པ་ཆེས་དཀོན། དེ་ལྟར་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཙམ་ཞིག་ལ་རྩལ་ཕྱན་གྱི་ལྷ་གྲུབ་དེར་ཚིན་ལྷ་ཆེར་མེད་པར་ལྷག་པ་རེད། འོན་ཀྱང་དུས་རབས་བཙུང་བརྒྱད་པར་(1803-1808)དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་མཁས་ཅན་Join Daltonགྱིས་ཚོགས་འདུས་ཇས་འབྱུར་གྱི་ཚུལ་ཉིད་(chemical law of combination)ཅེས་གྲགས་པ་དེ་མང་གཞིར་བྱས་ཏེ་རྩལ་ཕྱན་དང་འབྲེལ་བའི་རང་གི་གཞུང་ལུགས་གཏན་འབེབས་མཛད་པ་དེ་ནི་དེང་ཚན་རིག་པ་ཚོས་བཞིན་བཞིན་པའི་རྩལ་ཕྱན་དང་དེའི་ཁྱད་རྩལ་གྱི་འབྲས་བྱ་ཡིན་པར་གྲགས། དེ་ཡང་སྤྱི་ཞབས་ཀྱི་ཤེས་བཞིན་ཚུལ་ལྟར་ན་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ནི་ཤིན་ཏུ་སྤྱི་བའི་རྩལ་(particle)ལས་གྲུབ་པ་དང་རྩལ་དེ་མར་ཆ་ཤས་སུ་ཕྱེས་ན་མཐར་ཆ་ཤས་དབྱེ་རྒྱ་མེད་པའི་ཚད་ཞིག་ལ་སྟེབས་པའི་རྩལ་ཤིན་ཏུ་སྤྱི་བའི་རྩལ་ཕྱན་(atom)ཞེས་བཞིན།

རྒྱུ་འཛིག་རྟེན་གྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཙམ་ཇས་(element)བརྒྱ་དང་བཅུ་བཞི་ལྷག་ཙམ་ལས་གྲུབ་པ་དང་། ཙམ་ཇས་དེ་དག་ནི་རྩལ་(particle)ཞེས་པ་ལས་གྲུབ་པ་གང་ཞིག་རྩལ་དེ་དག་ནི་རྩལ་ཕྱན་(atom)ཞེས་པའི་ཆེས་ཆུང་བའི་རྩལ་ཞིག་ལས་གྲུབ། དུས་རབས་བཙུང་བརྒྱད་པའི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་མཁས་ཅན་ཚོར་ཀྱང་འོན་གྱིས་རྩལ་ཕྱན་(atom)ཞེས་པའི་ཐ་སྟངས་དང་འབྲེལ་རྩལ་ཕྱན་གྱི་རྩལ་བཞག་ཅིག་སྟོན་ཕྱོད་ཚན་རིག་པ་མཁས་ཅན་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཡིད་ལ་འཁོར་མ་ཐུབ་པ་ཞིག་གསར་གཏོད་མཛད་ཅིང་དེ་གཞིལ་བཞག་ནས་དུས་རབས་བཅུ་དགའི་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་རྩལ་ཕྱན་དེ་ཡང་དེང་ཚན་རིག་པ་ཚོས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་གྲུབ་ཆར་མི་བཞིན་པར་དེ་ལས་ཆུང་བའི་རྩལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཙམ་ཞིག་རྩལ་ཕྱན་སོ་སོའི་རྩལ་ཕྱན་ཐམས་ཅད་ནང་མང་ཁུངས་ལ་མི་བཟོས་པར་ཡོད་པ་སྤྱི་བ་ཞེ་ join Daltonགྱིས་རྩལ་ཕྱན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དེ་བསྟན་ནས་ལོ་རྒྱུ་ལྷག་ཙམ་འཁོར་བའི་རྒྱུ་ལྷན་ཚོར་ཀྱང་འོན་གྱིས་ཆ་ཤས་དབྱེ་རྒྱ་མེད་པའི་རྩལ་ཕྱན་(atom)ཞེས་པའི་ནང་དུ་ཡང་ཆེས་སྤྱི་བའི་རྩལ་རིགས་ཡོད་པའི་དཔང་རྟགས་གསར་རྟེན་འབྱུང་འགོ་ཚུགས། ཡང་དུས་རབས་བཅུ་དགའ་པར་དབྱིན་ཇིའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་སྤྱི་ཞབས་ཇེ་ཇེ་ཐོ་ས་ན(J J Thomson) གྱིས་མོ་སྟོག་(སྟོག་ལ་མོ་སྟོག་དང་པོ་སྟོག་ཞེས་གཞིས་ཡོད་པ་ལས་

དབྱིན་སྐད་དུ་Negative charge and positive charge(ཁོས་ཟེར།) གིས་དྲངས་པའི་འོད་ཀྱི་སྒྲུབས་ཤེས་(cathode ray tube experiment) གྱི་ཚོད་ཀྱི་བྱས་པ་ལས། མོ་ལྷེ་ལས་མོ་སྒྲོག་གི་རུལ་(particle) ལྟ་བུ་པའི་འོད་ཟིན་འཕྲོ་བར་ཤིས་རྟོགས་བྱུང་པ་རེད། དེ་རྗེས་ཡང་བསྐྱར་ཁོང་གིས་མོ་སྒྲོག་གིས་དྲངས་པའི་འོད་ཀྱི་སྒྲུབས་ཤེས་ཀྱི་གཡས་གཡོན་གྱི་ཕྱགས་གཅིག་དུ་མོ་སྒྲོག་གི་རར་ལྷགས་དང་ཕྱགས་གཞན་ཞིག་དུ་མོ་སྒྲོག་ལྟ་བུ་པའི་རར་ལྷགས་ཤིག་བཞག་སྟེ་སྒྲུབས་ཤེས་ནང་མོ་སྒྲོག་གི་འོད་དེ་སྟོང་པ་ལས། འཕྲལ་མ་ཉིད་དུ་སྒྲུབས་ཤེས་ནང་གི་མོ་སྒྲོག་གི་འོད་དེ་མོ་སྒྲོག་གི་རར་ལྷགས་ཕྱགས་སུ་འགྲུག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་སྒྲུབས་ཤེས་ནང་གི་མོ་སྒྲོག་གི་འོད་དེ་མོ་སྒྲོག་གི་རར་ལྷགས་ཕྱགས་སུ་དཀྱིལ་དོན་ནི་མོ་སྒྲོག་དང་མོ་སྒྲོག་གཉིས་(positive charge and Negative charge)གསུམ་སྟོན་སྒྲོག་རིགས་གཅིག་ཡིན་ན་ལྟར་ལྟར་ཡང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཐམ་འབྲུད་མི་བྱེད་པར་ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་འབྲུད་པ་ལགས། དཔེར་ན། རར་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲོག་གིས་སྒྲོག་གཅིག་པའི་ལྷེ་གཉིས་ཤིང་གིས་བསྐྱར་ནས་སྒྱུར་ཀྱང་མི་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་ལྟ། འོན་ཀྱང་སྒྲོག་རིགས་མི་གཅིག་པའི་མོ་སྒྲོག་དང་མོ་སྒྲོག་གཉིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཕན་ཚུན་འཐམ་རེས་བྱེད་པའམ་འབྱུང་གི་ཡོད་པས་སྒྲུབས་ཤེས་ནང་གི་མོ་སྒྲོག་གི་འོད་དེ་མོ་སྒྲོག་ལྟ་བུ་པའི་རར་ལྷགས་ཕྱགས་སུ་གཡོ་བ་རེད། དེར་བརྟེན་མཐར་ཁོང་གིས་མོ་སྒྲོག་གི་རུལ་(particle) བྱི་ཅ་རྩལ་ཚང་མའི་ངེས་མཁོ་འདི་གྲུབ་ཆའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པའི་གཏན་འཁེབས་གནང་བ་དང་སྒྲུབས་ཤེས་དུ་རྟེན་སྟོན་བྱུང་བའི་རུལ་དེ་ལ་མོ་རུལ་(electron)ཁོས་པའི་མིང་ཡང་གསུར་དུ་བཏགས་པ་རེད། མོ་རུལ་ཞིག་གི་ཁྲིད་ཚད་ནི་ $9.1 \cdot 10^{-31}$ དམ་རུལ་ཕྱན་ཀྱང་གི་ནང་ནས་ཡང་ཤོས་ཡིན་པས་ཡང་རྒྱུད་རུལ་(hydrogen)ཀྱི་ཁྲིད་ཚད་ $1/1837$ ཙམ་ལྟ་བུ་པའི་གསལ་སྟོན་མཛད་པ་རེད། དེའི་རྗེས་E Goldstein ཀྱིས་མོ་སྒྲོག་གིས་དྲངས་པའི་འོད་ཀྱི་སྒྲུབས་ཤེས་ནང་ཚོད་ཀྱི་བྱས་འབྲས་སུ། མོ་སྒྲོག་གིས་དྲངས་པའི་སྒྲུབས་ཤེས་དེའི་ཕྱོགས་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷེ་ལ་ནས་མོ་སྒྲོག་གི་རུལ་(particle) གསུར་རྟེན་བྱུང་བས། ཁོང་གིས་རུལ་དེ་ཚོར་མོ་རུལ་(proton) ཁོས་མིང་བཏགས་པ་རེད། མོ་སྒྲོག་ཅིག་གི་ཁྲིད་ཚད་ནི་(Lunm-lamu)དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་གསལ་སྟོན་མཛད། སྤྱི་ལོ་1897ལོར་Wilhelm Wien ཀྱིས་མོ་སྒྲོག་གིས་སྒྲུབས་ཤེས་དྲངས་པའི་སྒྲུབས་ཤེས་ནང་ཡང་རྒྱུད་(hydrogen)ཐང་རྒྱངས་གཟུགས་ཡོད་པའི་སྒྲུབས་དང་བསྐྱར་ནས་བཟག་དབྱེད་བྱས་འབྲས་སུ་མོ་སྒྲོག་(proton)ནང་ནས་མོ་སྒྲོག་ཡང་ཤོས་དེ་ཡང་རྒྱུད་གི་རུལ་ཕྱན་ནང་ཡོད་པར་ཤིས་རྟོགས་བྱུང་བ་མ་ཟད་དེ་ནི་རུལ་ཕྱན་ཚུ་བྱེད་ཀྱི་གཞི་ཚའི་རུལ་(particle)ཞིག་ཀྱང་རེད་ཅེས་གསལ་སྟོན་མཛད།

རུལ་ཕྱན་གྱི་ཆ་ཤས་མོ་རུལ་དང་མོ་རུལ་གསུར་རྟེན་བྱུང་པའི་རྗེས་སྟེ། སྤྱི་ལོ་1903ལོར་སྤྱི་ཁབ་ས་J J Thomsonཀྱིས་ཤོད་གི་ཁོས་འཇུག་བྱས་འབྲས་དེ་དག་གཞིར་བྱས་ཏེ་རུལ་ཕྱན་གཅིག་གི་ནང་མོ་རུལ་དང་མོ་རུལ་དག་གི་ལྷར་བྱས་ཏེ་བྲུབ་ཚུལ་ཐང་དཔེ་རིས་ཤིག་བཀོད་ཡོད། ཁོང་གིས་རུལ་ཕྱན་ཞིག་གི་ནང་དུ་མོ་རུལ་དང་མོ་རུལ་གཉིས་ནི་ཆ་མཉམ་དུ་བྲུབ་པའི་རྒྱུ་གཟུགས་ཤིག་ཡིན་པའིར་སྟོན་བྱས། དཔེར་ན། ར་ཆོས་བག་ལེབ་(cake)ནང་བཀྲམ་པའི་རྒྱུན་འབྲུམ་ལ་སྐྱེས་པའི་ཟས་རིགས་རྒྱུད་ཅན་ལྟ་བུ་དང་ཆུ་རྒྱུན་འབྲུམ་(water melon)ནང་གི་སྟོན་འབྲུམ་ནས་ཤོད་དག་བཞིན་གང་སར་བཀྲམ་པ་ལྟ་བུར་འདོད། དེ་ལྟར་རུལ་ཕྱན་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་དང་དེ་དག་གི་བྲུབ་ཚུལ་གྱི་དཔེ་རིས་དག་གསལ་སྟོན་མཛད་ནས་མི་རིང་བར་སྤྱི་ཁབ་ས་ལགས་ཀྱིས་སྤར་གྱི་ལེགས་པའི་ཆ་དེ་དག་གཞིལ་བཞག་ཏེ་མུ་མཐུད་རུལ་ཕྱན་ནང་གི་སྒྲོག་རུལ་དག་གི་སྒྲིམ་གཞིར་བཟག་དབྱེད་ཞིབ་ཚགས་གནང་རྒྱུར་འབད་འབྲུངས་ཆེར་བསྐྱེད་བྱས་ནས་ཨལ་ཕྱ་རུལ་གྱི་ཚོད་ཀྱི་(alpha scattering experiment) ཁོས་པ་ཞིག་ཚོད་ཀྱི་བྱས་ཏེ། དེ་ཡང་ཨལ་ཕྱ་རུལ་གྱི་ཚོད་ཀྱི་དེར་སྟོང་རྒྱུ་ལྷེ་མ་ལག་རྒྱ་ཆ་གཉིས་ཏེ་གསེར་ཤོག་སྤུང་མོ་(Gold foil)ཞིག་དང་ཨལ་ཕྱ་རུལ་(alpha particle)དེ་གཉིས་ལགས། ཚོད་ཀྱི་ལག་ཆ་དེ་གཉིས་རྗེས་གཏོར་བྱས་པ་ལས་རུལ་ཕྱན་ཞིག་གི་སྒྲིམ་གཞིར་འགྲེལ་བཤད་སྤར་མེད་ཀྱི་ཞིབ་ཚགས་ཤིག་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་གསེར་ཤོག་དེའི་ཕྱི་དབབ་རྒྱུ་ལྷེ་ཕྱ་རུལ་ནི་འགྲུད་འཕྲོ་ཅན་(Radioactive)ཀྱི་དངོས་རྒྱུ་འགའ་ལས་ཐོན་པས་ན་མོ་སྒྲོག་ལྟ་བུ་པར་གྲགས། དེ་ལྟར་ཁོང་གིས་ཏ་ཅང་ལྷུར་པའི་ཨལ་ཕྱ་རུལ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་སྤུབ་པའི་གསེར་ཤོག་ཐོག་དུ་དབབ་པ་ལས་ཨལ་ཕྱ་རུལ་རྣམས་ཀྱི་བཤོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་སྤར་མེད་གསུར་དུ་ཤིས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟེ་གསེར་ཤོག་གི་ཐུར་དུ་སྟོང་པའི་རུལ་རྣམས་རང་ཉིད་དྲངས་པའི་ལམ་དུ་གྲག་ཆ་ཏིག་ཅིམ་ཡང་མེད་པར་ཐང་ཀར་རྒྱ་ཡང་། གསེར་ཤོག་གི་མཐའ་དཀྱིལ་གཉིས་ཀྱི་དབབ་སུ་དབབ་པའི་རུལ་རྣམས་ཐང་ཀར་བཤོད་མི་ཐུབ་པར་རྟོག་ཅིམ་དཀྱིལ་ཡོད་འདུག འོན་

ན། འདི་ནི་རྒྱུ་ཕན་གཅིག་ནང་ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་(solar system) ལྟར་ཆགས་པའི་ལྷེ་རྒྱུ་གི་མཐའ་ནས་སྐྱོར་མོ་དེས་ཅན་ཞིག་གི་
ནང་བསྐྱོར་བའི་མོ་རྒྱུ་རྣམས་ལ་མོ་སྟོག་གི་རྩ་བ་ཤུགས་ལྡན་པས་ལྷེ་རྒྱུ་གི་ཕོ་རྒྱུ་རྣམས་ཚུར་འཐེན་ཅིང་རང་དང་སྟོག་རིགས་
གཅིག་པའི་མོ་རྒྱུ་རྣམས་པར་འབྲུད་པ་ལགས། དེ་བཞིན་ལྷེ་རྒྱུ་ནང་གནས་པའི་ཕོ་རྒྱུ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐའ་འཁྱོལ་བསྐྱོར་བའི་
མོ་རྒྱུ་རྣམས་ཚུར་འཐེན་ཅིང་ཕོ་རྒྱུ་རྣམས་ཕྱིར་འབྲུད་པའི་སྟོག་རྩ་བ་དང་བཞིན་ལས་རྒྱུ་ཕན་གཅིག་ནང་ལྡན་པའི་ཚ་བའི་
རྒྱུ་རིགས་རྣམས་ཁག་ཁག་མི་འགོ་བའོ།

སྤྱིར་འཛིག་རྟེན་གྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྤྱ་གཟུགས་དང་གཤེར་གཟུགས། རྒྱངས་གཟུགས་གསུམ་གང་ཅུང་གི་རྣམ་པར་
ཡོད་པ་གང་ཞིག་གཟུགས་དེ་དག་རྒྱུ་ཕན་དེའི་གཞི་ཅིན་རྒྱུ་རིགས་གསུམ་ལས་གྲུབ་པ་ཤེས་མོད་ཀྱང་། དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གྲུབ་
ཆ་རྒྱུ་ཕན་དང་དེའི་ནང་གི་རྒྱུ་རིགས་གསུམ་ལས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་དངོས་པོ་རྣམས་གྲུབ་མིན་ཐད་ལ་ཁྱིམ་བཤད་ཅིག་བྱས་པ་
ལྟར་ན། དང་པོ་ཚ་རྒྱས་སྐྱོར་ལ་འོང་ཅན་བཞིན་ན། དངོས་རྒྱས་གང་ཞིག་རྒྱུ་ཕན་ནས་ཡང་ན་ཆ་རྒྱུ་(molecule) རིགས་གཅིག་
ལས་གྲུབ་པ་དེར་ཚ་རྒྱས་(element) ཞེས་ཟེར། ཚ་རྒྱས་དེའི་སྐྱོར་ལ་ད་བར་ཚན་རིག་པ་ཚོས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས་རྒྱུ་ཕན་
རྒྱས་རིགས་འདྲ་མིན་༡༡༥ རྟེན་སོན་བྱུང་པས་ཚ་རྒྱས་རིགས་མི་འདྲ་བ་༡༡༥ཡོད་པར་བཤད། འོན་ཀྱང་ཚ་རྒྱས་༡༡༥པོ་དེ་རིགས་ཀྱི་
སོ་སོའི་ནང་གི་རྒྱུ་ཕན་གྱི་རྒྱུ་རིགས་གསུམ་པོ་སོ་སོའི་གངས་ཇི་ཡོད་མི་མཐུན་པ་ཤེས་ཡིན་པས། ཁྱིམ་ཆགས་གཤམ་གསལ་གྱི་
ཚ་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་འཕྲུལ་མིག་ལས་དེ་དག་གི་རྒྱས་རྩ་བ་དང་བྱུང་པར་སོགས་གསལ་པོར་རྟོགས་ཐུབ་པ་ཤི། དེ་ཡང་རྒྱས་རབས་བཅོ་
བརྒྱད་པའི་ནང་བྱོན་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཚན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་John Dalton ཞུ་བས་ཚ་རྒྱས་༡༡༥སོ་སོའི་རྒྱུ་ཕན་དང་དེ་དག་ནང་
དུ་ཕོ་རྒྱུ་ཇི་ཅམ་ཡོད་མེད་ཀྱི་གངས་འཕོར་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་བཞོད་པའི་ཚ་རྒྱས་ཀྱི་འཕྲུལ་མིག་ཅིག་བཅོས། སྤྱིར་ཚ་རྒྱས་རིགས་མི་འདྲ་
བ་༡༡༥ལྟོད་པའི་འཕྲུལ་མིག་དེའི་ནང་སོང་གིས་དངོས་སུ་བཞོད་པའི་ཚ་རྒྱས་རིགས་མི་འདྲ་བ་༡༠༩ ལས་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རང་
བྱུང་གཞིར་བཞག་བྱས་པ་ཤི། གཞན་རྒྱུ་ཕན་གྱི་རྒྱས་རིགས་ལས་གྲུབ་པའི་ཚ་རྒྱས་༡༡རྣམས་ནི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་བརྟག་དཔྱད་
ཁང་སོགས་སུ་གསར་བཅོམས་པའོ། དེས་ན་ཚ་རྒྱས་ཚང་མ་རྒྱུ་ཕན་གྱི་རྒྱས་རིགས་ལས་གྲུབ་པ་གཅིག་ཀྱང་ཚ་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱས་
རྩ་བ་མི་འདྲ་བ་ནི་ཚ་རྒྱས་སོ་སོའི་ནང་གི་རྒྱུ་ཕན་གྱི་རྒྱུ་རིགས་གསུམ་པོ་སྟེ་ཕོ་རྒྱུ་(Electron)དང་ཕོ་རྒྱུ་(proton) མ་ནིང་རྒྱུ་
(Neutron)རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་གངས་མི་གཅིག་པས་སོ། དེ་ཡང་ཚ་རྒྱས་སོ་སོའི་ནང་ཕོ་རྒྱུ་(proton)ཇི་ཡོད་ཀྱི་གངས་ཆད་ཚ་རྒྱས་ཀྱི་འཕྲུལ་
མིག་ནང་གསལ་པོར་བཞོད་ཡོད་པས་དེའི་སོག་ནས་གསལ་པོར་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱང་། འདིར་གོ་སྤྱོད་བའི་ཆེད་དུ་དཔེ་མཚན་ཅམ་ཞིག་
བཞིན་ན། འཕྲུ་(Lead) ཞེས་པའི་ཚ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུ་ཕན་ཅེ་ཅེའི་ནང་ཕོ་རྒྱུ་བརྒྱ་བརྒྱ་གཉིས་དང་ཕོ་རྒྱུ་བརྒྱ་བརྒྱ་གཉིས་ཅེ་
ཡོད་ལ། སྟོག་རྒྱུང་(Oxygen) ནང་ཕོ་རྒྱུ་བརྒྱད་དང་ཕོ་རྒྱུ་བརྒྱད་ལྡན་ཡོད་པ་ལྟར་ཚ་རྒྱས་གཤམ་ཞིག་ནང་གི་རྒྱུ་ཕན་གྱི་རྒྱུ་
རིགས་གསུམ་གྱི་(Proton, Electron, Neutron)གངས་མང་ཁྱུང་ཐད་ཕོ་རྒྱུ་དང་ཕོ་རྒྱུ་གཉིས་གངས་ཀྱང་ནས་མཚུངས་ཡོང་གི་ཡོད་
ཀྱང་། རྒྱུ་ཕན་སོ་སོའི་ཐིང་ཆད་ཀྱི་ཆད་འཇལ་བྱེད་པའི་ལྷེ་རྒྱུ་(Nucleus)ནང་ལྡན་པའི་ཕོ་རྒྱུ་དང་མ་ནིང་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་གངས་
ཆད་ནི་མཚུངས་པ་ལགས།

རྒྱུ་ཕན་གྱི་གངས་(Atomic number)དང་འཕོར་ཆད་(Atomic mass)

ཚ་རྒྱས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་དེ་དག་གི་རྒྱུ་ཕན་ནང་གི་ཕོ་རྒྱུ་གྱི་གངས་འཕོར་ཇི་ཡོད་ལ་རྒྱུ་ཕན་གངས་(atomic
number)ཞེས་ཟེར། མ་ཟད་རྒྱུ་ཕན་གངས་ཀྱི་རྒྱུ་ཕན་གཅིག་ནང་ཡོད་པའི་ཕོ་རྒྱུ་གྱི་གངས་ཀྱང་སྟོན་ལྷེ་རྒྱུ་ཕན་གཅིག་ནང་
ལྡན་པའི་ཕོ་རྒྱུ་དང་ཕོ་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་གངས་འཕོར་མཉམ་པའི་ཕྱིར་ལོ། དེས་ན་རྒྱུ་ཕན་གྱི་གངས་འཕོར་གྱིས་ཚ་རྒྱས་རྣམས་
དབྱེ་འབྱེད་ཐུབ་པས་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་དུ་བཅིལ། འདིར་རྒྱུ་ཕན་གྱི་གངས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟོན་ཐད་ཁ་གསལ་གཏིང་གསལ་ཆགས་
པར་དཔེ་མཚན་འགའ་བཞོད་ན། ཡང་རྒྱུང་(hydrogen)གི་རྒྱུ་ཕན་ནང་ཕོ་རྒྱུ་གཅིག་དང་ཕོ་རྒྱུ་གཅིག་ཡོད་པས་དེའི་རྒྱུ་ཕན་
གངས་གཅིག་ཡིན། བྱགས་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུ་ཕན་ནང་ཕོ་རྒྱུ་དུག་དང་ཕོ་རྒྱུ་དུག་མངའ་བས་དེའི་རྒྱུ་ཕན་གངས་དུག་བཅས་དེ་

ལགས་སོ།

གོང་དུ་བྱུང་ཆོས་རྒྱལ་ཕྱན་གྱི་རྣམ་གཞག་རྒྱུ་ལ་ཅམ་སྤྱད་ས་པ་དག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་དེ་དག་གི་ཆགས་དབྱིབས་ལས་བྱུང་པའི་བྱུང་པར་སྐོར་ལ་རོབ་ཅམ་སྤྱད་ན། སྤྱིར་དངོས་པོ་རྣམས་ནི་ཆ་རྒྱལ་མང་པོ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་དང་། ཆ་རྒྱལ་དེ་དག་ནི་རྒྱལ་ཕྱན་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ། རྒྱལ་ཕྱན་དེ་ཡང་ད་དུང་རྒྱལ་ཕྱི་མཉམ་མི་འདུ་པ་གསུམ་དུ་དབྱེ་བའོ། དེས་ན་དེར་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དངོས་པོ་(matter)ཞེས་པ་ནི་བར་སྤྱང་གི་སྟོང་ཆ་འཛིན་ཅིང་ཡིད་ཚད་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་གོ་བ་སྟེ། དཔེར་ན། སྒྲ་གཟུགས་བུམ་པ་ལྟ་བུས་བར་སྤྱང་གི་སྟོང་ཆ་འཛིན་ལ་ཡིད་ཚད་ཀྱང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ལྟ་བུའོ། དེས་ན་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ནི་སྒྲ་གཟུགས་(solid)དང་གཤེར་གཟུགས་(liquid)། རླངས་གཟུགས་(Gas)བཅས་གསུམ་གྱིས་ནང་འདུ་བར་སྤྱོད་ཤིང་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་ལུས། འགྲིག་ལྷགས་ལ་སོགས་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྟོང་གཞི་མཉམ་གཞི་ལྷགས་པའི་དབང་གིས་སྒྲ་གཟུགས་སུ་དབྱེ་བའོ། རྒྱ་དང་ཁྲག། ལྷ་མ། ཡ་རག། རོ་མ་ལ་སོགས་པ་མཉམ་གཟུགས་ལས་མཉམ་པ་དང་རླངས་གཟུགས་ལས་ཆགས་དམ་པའི་དབང་གིས་གཤེར་གཟུགས་སུ་འདུའོ། རླང་དང་སྟོག་རླང་(oxygen)། ཟེ་རླང་(nitrogen)ལ་སོགས་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་སྒྲ་གཟུགས་བཞིན་མཉམ་གཞི་པོ་དང་གཤེར་གཟུགས་བཞིན་ལུ་ལུ་མེད་པས། རླངས་གཟུགས་ཞེས་ཡང་ཞིང་གཡོ་ལ་ལྷུར་བའི་ཁོངས་སུ་འདུའོ། དེ་ཡང་གོང་སྟོན་ལྟར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བར་སྤྱང་གི་སྟོང་ཆ་འཛིན་ལ་ཡིད་ཚད་ཀྱང་མི་འདུ་པ་ཡོད། དཔེར་ན། སྒྲ་གཟུགས་རྣམས་ལ་དབྱིབས་ངེས་ཅན་རེ་ཡོད་ལ་བར་སྤྱང་གི་སྟོང་ཆ་འཛིན་ཐུབ། ཡིད་ཚད་ཀྱང་ངེས་ཅན་རེ་ཡོད། གཤེར་གཟུགས་ཀྱིས་བར་སྤྱང་གི་སྟོང་ཆ་འཛིན་ཀྱང་། གཟུགས་དབྱིབས་ཐད་གཤེར་གཟུགས་རྣམས་རང་ཉིད་ལྷག་སྟོང་དམ་འབྱེལ་པའི་དབྱིབས་གང་ཡིན་པ་ལས་སྒྲ་གཟུགས་བཞིན་དབྱིབས་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད། རླངས་གཟུགས་ལ་སྒྲ་གཟུགས་བཞིན་དབྱིབས་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད་ལ། གཤེར་གཟུགས་བཞིན་རང་ཉིད་ལྷག་སྟོང་གི་དབྱིབས་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མེད་མོད་བར་སྤྱང་གང་དུ་གནས་ཀྱང་དེའི་སྟོང་ཆ་འཛིན་པའོ།

དེས་ན་དངོས་པོ་རྣམས་གཟུགས་མི་འདུ་བ་གསུམ་དུ་གནས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཐོག་རོབ་ཅམ་དབྱུང་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། སྤྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཆ་རྒྱལ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་དང་། ཆ་རྒྱལ་རྣམས་རྒྱལ་ཕྱན་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པས། དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གཟུགས་མི་འདུ་ཡང་མདོར་ན་དངོས་པོ་དེ་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཆ་རྒྱལ་དེ་དག་གི་གོ་རིམ་ཆགས་སྤངས་སམ་ཆགས་དམ་མིན་ལ་རག་ལས་སོ། དང་པོ་སྒྲ་གཟུགས་རྣམས་མཉམ་གཞི་པོ་དང་དབྱིབས་ངེས་ཅན་ཡོད་པ་གང་ཞིག་བར་སྤྱང་གི་སྟོང་ཆ་འགེང་ཐུབ་དོན་ནི་སྒྲ་གཟུགས་དེ་ཆོ་འབྲུབ་བྱེད་ཆ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་བར་ལ་སྟོང་ཆ་མེད་པར་ཚུལ་རུས་(Force)ཀྱིས་ཆགས་དམ་པོའི་ངང་གཅིག་གི་གཅིག་ལ་བཅིངས་པས་སྒྲ་གཟུགས་རྣམས་གཤེར་གཟུགས་དང་རླངས་གཟུགས་ལས་མི་འདུ་པའི་བྱུང་ཆོས་དག་དེ་ནས་བྱུང་བ་རེད། གཤེར་གཟུགས་རྣམས་ལྷག་སྟོང་གི་དབྱིབས་ལས་རང་ཉིད་ལ་དབྱིབས་ངེས་ཅན་མེད་ཅིང་། སྒྲ་གཟུགས་བཞིན་མཉམ་གཞི་པོ་མེད་པར་ལུ་ལུ་ཡིན་པས་ལག་པ་གཤེར་གཟུགས་ནང་བཅུག་ན་མཉམ་གཟུགས་བཞིན་ལག་པ་མི་འགག་བར་བཞོད་ཐུབ་དོན་ནི་གཤེར་གཟུགས་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཆ་རྒྱལ་རྣམས་སྒྲ་གཟུགས་བཞིན་ཆགས་དམ་པོ་མེད་པར་ཆ་རྒྱལ་རྣམས་པན་རྒྱུར་བཞོད་པའི་རྒྱལ་རླབས་བར་སྟེང་ཡོད་པས་རྒྱ་སྟོན་གྱི་གཤེར་གཟུགས་ནང་ལ་ལག་པ་སོགས་བཏང་ན་འཇུ་པོ་དོན་ཡང་དེ་དག་གི་ཆ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་བར་ཆ་དབང་པར་བཅུག་རྒྱུར་བཅུག་བྱས་པ་ལས་དངོས་པོ་འགའ་རྒྱུ་ནང་བཞོད་ཐུབ་པའོ། འོན་ཀྱང་གཤེར་གཟུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུབ་བྱེད་ཆ་རྒྱལ་དག་གི་སྟོང་གཞི་མཉམ་གཞི་པོ་ཐད་ཆོང་མ་གཅིག་མཚུངས་མིན་པར་གོང་སྟོན་སྒྲ་གཟུགས་བཞིན་མི་འདུ་བ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། རྒྱ་དང་རོ་མ་གཉིས་ཀྱི་གཤེར་གཟུགས་ཡིན་པ་མཚུངས་ཀྱང་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཆ་རྒྱལ་གྱི་སྟོང་གཞི་མཉམ་གཞི་པོ་ཆགས་རིམ་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་དེ་རྒྱ་ཡི་ཆ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་བར་དུ་སྟོང་ཆ་མང་པ་དང་རོ་མ་ཡི་ཆ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་བར་དུ་སྟོང་ཆ་རྒྱ་ཡི་ཆ་རྒྱལ་ལྟར་མེད་པས་ང་ཚོས་རུས་རྒྱུན་འཆོ་བའི་ཁྱོད་རུ་རྒྱ་སྒྲ་བ་དང་རོ་མ་དཀའ་བ་དེ་ལྟར་བྱས་ནས་བྱུང་། རླངས་གཟུགས་ནི་ཉ་ཅང་ཡང་ཞིང་གཡོ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་སྟེ། དེའི་ནང་གི་ཆ་རྒྱལ་རྣམས་སྒྲ་གཟུགས་དང་གཤེར་གཟུགས་བཞིན་ཆགས་དམ་པོ་མེད་པར། ཆ་རྒྱལ་པན་རྒྱུན་གྱི་བར་ཐག་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་ང་ཚོས་དངོས་པོ་གང་དུང་ཞིག་རླངས་གཟུགས་དེ་བརྒྱུད་ནས་པར་

ཤུགས་(Random motion)ཞེས་བཞོན་པའི་ གློ་བུར་གྱི་འགུལ་ཤུགས་དེ་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་ནང་གི་ཚན་རིག་མཁུ་ཅན་Robert Brown ལགས་ཀྱིས་གསར་ཆེད་བྱུང་བས། ཁོང་གིས་གསར་ཆེད་བྱུང་བའི་གློ་བུར་གྱི་འགུལ་ཤུགས་དེར་རང་ཉིད་གྱི་མིང་གི་ཕྱི་མ་ལས་ཕྱིད་སྒྱུར་ནས་Brownian movement ཞེས་བཏགས་པ་ཡང་ཡོད་དོ། མ་ཟད་དངོས་གཞུགས་ནམས་ཀྱི་ཆ་རྒྱལ་འགུལ་སྒྱུར་བྱེད་པའི་འགུལ་བྱེད་ཁ་གསལ་ཞིག་བཞོན་ན་ཆུ་ཤེལ་མོར་གང་གི་ནང་དུ་ཚོན་དམར་པོ་རྟོག་པོ་ཞིག་སྒྲགས་ནས་ཡུད་ཅམ་ཞིག་བཞག་ཅན་། སྒར་གྱི་ཚོན་དམར་རྟོག་པོ་དེ་ཆུ་རྒྱལ་དང་མཉམ་དུ་སྤང་བ་ལས་བཞུར་ནས་ཆུ་རྒྱལ་ནམས་ཀྱི་བར་གསེབ་དུ་འཇུག་ཏེ་ཆུའི་ཁ་མདོག་དེ་སྒར་བཞིན་མི་གནས་པར་དམར་པོར་འགྱུར་བ་ལགས། ཚོད་ལྷ་འདི་བརྒྱད་ནས་ང་ཚོས་རྟོགས་སྤེལ་བ་ནི་དངོས་པོ་ནམས་ཀྱི་རྒྱལ་ནམས་འགུལ་སྒྱུར་བྱེད་པའོ། མ་ཟད་མི་ཞིག་གིས་རྒྱང་ཐག་ངེས་ཅན་ཞིག་དུ་ཐ་མག་འཐེན་བའམ་བྱི་རྩལ་ཤིག་བེད་སྤྱད་ན། དུས་ཡུན་རིང་པོ་མི་འགོར་བར་བྱི་མ་དེ་རང་ཕྱོགས་སུ་ཁྱབ་པར་འགྱུར། དེ་ལྟར་ཁྱབ་དོན་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་རྒྱང་ས་གཞུགས་ནམས་ཕྱོགས་ངེས་མེད་དུ་ལྷུར་པོའི་རང་ཕར་གཡོ་ཆུར་གཡོ་བྱེད་པ་དང་བསྐྱར་ཐ་མག་ལ་སྐྱུགས་པའི་དུ་བ་དེའི་བྱི་རྒྱལ་འམ་བྱི་རྩལ་ལ་འཕྲད་པའམ་རྟོག་པས་མཐར་བྱི་རྩལ་དེ་དག་རྒྱང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱང་ས་རྒྱལ་དང་ཐལ་རྒྱལ་གྱིས་ཤུད་རྟོག་ལ་བརྟེན་ནས་འུ་ཚོའི་སྒྲ་ཁྱད་དུ་ཁྱབ་ཅིང་སྒྲ་ཤེས་ཀྱིས་བྱི་གང་འདྲ་ཡིན་པ་འཛིན་པར་བྱེད་དོ།

ང་ཚོས་གོང་དུ་དངོས་པོ་ནམས་སྒྲ་གཞུགས་དང་གཤེར་གཞུགས། རྒྱང་ས་གཞུགས་གསུམ་གང་དུང་གི་ནམ་པར་ཡོད་པ་གང་ཞིག་གཞུགས་དེ་དག་ཆ་རྒྱལ་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་བཤད་ཆར། འོན་ཀྱང་དངོས་པོ་ནམས་གོང་གི་གཞུགས་གསུམ་དུ་འདུ་སྤེལ་བ་ཅམ་མིན་པར། ད་དུང་ཅ་རྩལ་དང་འདུས་ཅུས། འདྲེས་རྩལ་བཅས་སྤྱུང་དེ་བྱེ་ཆོག། དེས་ན་ཅ་རྩལ་གྱི་སྐོར་གོང་དུ་སྒྲུས་བྲིན་པས། འདིར་འདུས་རྩལ་(compound) གྱི་སྐོར་ལ་རོབ་ཅམ་བཞོན་ན། འདུས་རྩལ་(Compound) ཞེས་པ་ནི་ཅ་རྩལ་གཉིས་སམ་དེ་ལས་མང་བ་དབར་ཕན་ཚུན་རྩལ་འགྱུར་བྱས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ལ་གོ་པོ་དཔེར་ན། རྒྱ་དང་བྱེ་མ་ཀ་ར། རྒྱ་མོ་འཕྲད་རྩལ། ཨ་རག་ལྷ་བུའོ། དེ་ཡང་འདུས་རྩལ་ཆུ་ལྷ་བུར་ཆ་མཚན་ན་ཆུ་ཡི་ཆ་རྒྱལ་ནམས་ནི་ཡང་རྒྱང་གི་རྒྱལ་སྤན་གཉིས་དང་སྐྱོ་རྒྱང་གི་རྒྱལ་སྤན་གཉིས་བར་རྩལ་འགྱུར་བྱས་པ་ལས་གྲུབ་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཆུའི་ཆུ་རྒྱལ་སོ་སོའི་ནང་གི་ཡང་རྒྱང་གི་རྒྱལ་སྤན་དང་སྐྱོ་རྒྱང་གི་རྒྱལ་སྤན་གཉིས་ནི་སྐྱོ་རྒྱུན་ཞིག་བཏང་བ་ལས་སོ་སོར་དེ་བྱེ་སྤེལ་བོ། མ་ཟད་འདུས་རྩལ་བྱེ་མ་ཀ་ར་ལྷ་བུར་མཚན་ན། བྱེ་མ་ཀ་རའི་ཆ་རྒྱལ་ནི་ནག་རྩལ་(Carbon) བཅུ་གཉིས་དང་ཡང་རྒྱང་གི་རྒྱལ་སྤན་ཉེ་གཉིས། སྐྱོ་རྒྱང་གི་རྒྱལ་སྤན་བཅུ་གཉིས་བཅས་གསུམ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པས་འུ་ཚོས་བྱེ་མ་ཀ་ར་བཟོ་འདོད་ན་དེའི་ཆ་རྒྱལ་རེ་རེར་གནས་པའི་ཅ་རྩལ་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་སྤན་གྲངས་ཅི་དགོས་དག་ངེས་པར་དུ་ཆང་དགོས། དེ་ཡང་བྱེ་མ་ཀ་ར་འདུས་རྩལ་ཡིན་པའི་བདེན་དཔང་མདོར་བསྟུས་ཤིག་འདུས་རྩལ་གཞན་དང་གཞན་ལ་རིགས་བསྟེ་སྤེལ་བྱུང་ཕྱོགས་ཅམ་བཞོན་ན། ཤེལ་ནར་སྤུ་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱེ་མ་ཀ་ར་ཉིག་ཅམ་ཞིག་སྒྲགས་ནས་མི་ལ་ཡུད་ཅམ་ཞིག་བསྐྱེགས་པ་ན། དུས་རུང་མི་འགོར་བར་བྱེ་མ་ཀ་ར་དེ་སྒར་བཞིན་དཀར་གཅང་གི་ནམ་པ་མེད་པར་སྒྲག་པོར་གྱུར་པ་དང་། ད་དུང་ལུ་མཐུད་ནས་བསྐྱེགས་ན་གོང་གི་ཁ་མདོག་སྒྲག་པོ་དེ་ཡང་ནག་པོར་འགྱུར་ངེས། རྒྱབས་དེར་འུ་ཚོས་ཤེལ་ནར་དེའི་ཁ་མཚན་སྤུ་མོ་ཆོགས་ངང་བཏྲས་ཅན་། དེའི་ཁ་མཚན་སྤུ་མོ་ཆོགས་པ་གསལ་པོར་མཐོང་སྟེ། དེས་ན་ཆུ་ཆོག་དེ་དག་རྒྱ་གང་ལས་བྱུང་ངམ་ཞེན། ཆུ་ཆོག་དེ་དག་ནི་བྱེ་མ་ཀ་ར་བསྐྱེགས་པ་ལས་དེའི་གཞུགས་དེའི་བས་རྒྱང་ས་གཞུགས་ཀྱི་ལམ་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། ཤེལ་ནར་མཐེལ་དུ་གནས་པའི་བྱེ་མ་ཀ་ར་ནག་པོ་དག་ནི་ནག་རྩལ་དང་སོ་བ་ཡིན། བྱེ་མ་ཀ་ར་དེ་ལས་ཐོན་པའི་ཤེལ་ནར་ཁ་ཡི་ཆུ་ཆོག་ནི་ཡང་རྒྱང་དང་སྐྱོ་རྒྱང་གི་རྒྱལ་སྤན་ལས་གྲུབ་པའོ། དེ་ལྟར་ཚོད་ལྷ་འདིའི་སྐྱོ་ནས་བྱེ་མ་ཀ་ར་ནི་འདུས་རྩལ་ཡིན་པ་རྟོགས་སྤེལ་པའོ། འདུས་རྩལ་གྱི་གྲངས་འཕོར་ཐད་ད་བར་ཆོན་རིག་པ་ཚོས་འདུས་རྩལ་ས་ལ་ལྷ་ལྷག་ཅམ་ངོས་འཛིན་སྤེལ་བ་བྱུང་ཡོད་དོ།

སྒྲིབ་དཔོན་སྒྲིབ་དང་དཔལ་ལྷན་ཟླ་གྲགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲུངས་ལོ་སྐོར་ལ་དོགས་པ་ཅན་ སྒྲིབ་བ་བྱིས་པའི་ལབ་བརྗོད།

ཁ་སྐར་གཡང་འབྲུམ་ཆེ་རིང་།

སྒྲིབས་གཅིག་ནམ་འདྲེན་བཞི་བའི་ཐུགས་མཆོ་ལས།
སྒྲིབ་མེད་ཆོས་ཀྱི་བདུད་ཅི་རབ་འབྱུར་ནས།
ལམས་གསུམ་འགྲོ་བའི་ཐུག་གི་སྐྱེས་གདུང་དག།
སེལ་བར་མཛད་པའི་སྒྲིབ་མཛད་པར་བརྟེན།

སྒྲིབ་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་དེའི་གཟི་བྱན་ལས།
བསྟན་འཛིན་སྒྲིབ་བྱ་མང་དུ་འབྲུངས་པ་དང་།
བསྟན་པའི་མངའ་ཐང་ཀྱན་ཏུ་དར་བ་ཡི།
རྒྱལ་ལ་ལྷན་བསྐལ་བཟང་འདི་ལ་མཛོན་པར་སྟོ།

ཉོན་མོངས་བརྒྱད་ཀྱི་བཞི་སྟོང་གི་གཉིན་པོར།
ཆོས་ཕུང་བརྒྱད་ཀྱི་བཞི་སྟོང་གསུངས་པ་ན།
གདུལ་བྱའི་སྒྲིབ་པ་དཔལ་དང་མ་དཔལ་གྱིས།
འདོད་ཚུལ་དུ་མར་མཆེད་པའང་དགེ་མཚན་ཞིག།

ཅེས་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་གསུམ་པོ་འདི་སྟོན་དུ་བཏང་ནས་སྐབས་དོན་མགོན་པོ་སྒྲིབ་ཀྱི་མཛད་པ་དང་དཔལ་ལྷན་
ཟླ་བ་གྲགས་པ་མགོན་པོ་སྒྲིབ་ཀྱི་དངོས་སྒྲིབ་ཡིན་མིན་སྐོར་ལ་དོགས་སྒྲིབ་གི་ཚུལ་དུ་གཏམ་སྤེང་བྱང་བྱང་ཞིག་བྱ་འདོད་བྱང་།
སྒྲིབ་དེའི་ཐང་ལ་ཤེས་བྱ་དང་ལྷག་པར་རང་ཉིད་དཔེ་དཔེ་མང་པོ་རྒྱུག་རྒྱུར་མི་དགའ་བའི་སྐབས་ཀྱིས་བརྗོད་གཞི་འདི་འདྲ་ཞིག་
གི་སྐོར་ལ་གཏམ་སྤེང་བྱེད་པ་ནི་ཐུན་ཀླག་མདའ་འཕེན་ལྟ་བུར་འབྱུར་སྤྲོད་མོད། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་སྒྲིབ་གཉིས་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་
དོས་ནས་བཤད་ན་འདི་ནི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གི་བརྒྱད་རིམ་མཐའ་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིར་གང་དུན་དང་གང་མཐོང་གང་གོ་དག་འཕྱི་
ཁུལ་བྱ་བྱ་ཡིན་པས་ནོར་འཕྲུག་ཅི་འབྱུང་མཆོད་སྟོན་དང་ནོར་བཙོས་གནང་བའི་རེ་སྐུལ་ལྟ།

མགོན་པོ་སྒྲིབ་ཀྱི་མཛད་ཆེན་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ་མེ་ཏྲག་རྒྱན་པོ།

དེ་ཡང་ཆང་མས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་སངས་རྒྱུས་གཉིས་པ་ཞེས་སྤྲེང་ཀྱན་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་སྒྲིབ་དཔོན་དམ་པ་
མགོན་པོ་སྒྲིབ་ནི་ཡོངས་གྲགས་ལྟར་ན་སངས་རྒྱུས་བཙུང་ལྟར་འདས་སྐྱུ་ལྟ་བུར་ལས་འདས་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་སྟོང་བ་ན་གཞི་
ནས་འཇིག་རྟེན་འདྲིར་བྱོན་པར་གྲགས་པ་སྟེ། ལང་རྒྱ་གཤེགས་པའི་མདོ་ལས། རྟོ་རྒྱུགས་བེ་ཏི་ཡུལ་དུ་ནི། དགེ་སྟོང་དཔལ་ལྷན་ཆེ་
གྲགས་པ། དེ་མིང་སྒྲིབ་ཞེས་འབོད་པ་སྟེ། ཡོད་དང་མེད་པའི་རྒྱུགས་འཇིག་པ། ང་ཡི་ཐེག་པ་འཇིག་རྟེན་དུ། སྒྲིབ་མེད་ཐེག་པ་རབ་
བཤད་ནས། རབ་དུ་དགའ་བའི་ས་བསྐབས་ཉ། བདེ་བ་ཅན་དུ་དེ་འགྲོ་ལོ། ཞེས་དད་འཇམ་དཔལ་ཅ་རྒྱུད་ལས། དེ་བཞིན་གཤེགས་
པ་ང་འདས་ནས། ལོ་ནི་བཞི་བརྒྱ་ལོན་པ་ན། དགེ་སྟོང་སྒྲིབ་ཞེས་དེ་འབོད་འབྱུང་། བསྟན་པ་ལ་ནི་དད་ཅིང་ཕན། རབ་དུ་དགའ་བའི་
ས་ཐོབ་པ། ལོ་ནི་དུག་བརྒྱ་དག་དུ་འཛོ། རིག་པ་མ་བྱ་ཆེན་མོ་ནི། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་དེས་ཀྱང་འབྲུག། བསྟན་བཙོས་སྒྲིབ་ཆོགས་

པའི་ལུང་བསྟན་བཞིན་ཀྱལ་པོ་བདེ་སྤྱོད་བཟང་བོ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་བདུན་ཕྱིག་ཏུ་ཅན་དཔུང་གིས་ཕྱག་དོག་གིས་མ་བཟོད་ནས་དེ་ལ་
གཞོད་པའི་ཕྱིར་དུ་ཀྱལ་པོའི་བྱ་གཞོན་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་བྱ་སྤྱོད་བྱ་སྤྱོད་དཔོན་དཔོན་པར་བཤད། འཇམ་དཔལ་ཙ་ཀྱུད་ཏུ།
ང་ནི་བདེ་བ་ཅན་གྱི་འཛིག་ཆེན་ཏུ། ཕྱིན་ནས་ལུས་འདི་ལ་ཡང་འཇུག་པར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དཔུང་དང་སྤྱུ་ལུས་ཁ་ཁར་
དོར་ན་ཡང་རིམ་གྱིས་འབྱུར་ནས་སྤར་བཞིན་ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་པ་དར་ཁིང་རྒྱས་པར་བྱས། བཤད་སྤངས་འདི་ལ་གཞིགས་ན་སྤོབ་
དཔོན་དགུང་གུངས་སུ་མ་བརྒྱུན་ཞེས་པའང་རྒྱ་མཚན་དང་ལུན་པར་སེམས། ད་དུང་སྤོབ་དཔོན་གྱིས་ཆོད་བཅད་ལུས་ཡོད་
ཚུལ་སོགས་ལ་བསམས་ན་སྤྱོད་ཆོད་པར་བཞུགས་པེས་པ་ནི་གཏན་ཁེལ་རེད། སྤྱིས་བྱ་དམ་པའི་མཛེད་པ་སྤོར་མ་ཤོད་བའམ་ཡང་
ན་རང་ཉིད་ཀྱི་གཤིས་ལུགས་ལ་དཔེ་བླངས་ནས་དེ་འདྲའི་མཛེད་པ་ནི་མི་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་བཞིན་དོས་གནས་ཙམ་ཚུང་འབའ་ཞིག་ལས་
མ་འདས། མགོན་པོ་སྤྱོད་ཀྱིས་སངས་རྒྱུས་དང་མཉམ་པའི་མཛེད་པ་རྒྱ་བས་པོ་ཆེ་ཞིག་བདག་ཅག་ནང་པའི་རྒྱུ་འཇུག་ཡོངས་ཀྱི་
བགོ་སྐལ་དུ་བསྐྱུངས་ཡོད་པ་ནི་ཆོད་མ་ཁ་གཅིག་གྲགས་ཡིན། ད་དུང་སྤོབ་དཔོན་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པེས་སུ་བསྟན་པ་ལ་དག་ལན་གསུམ་
བྱུང་བ་ཡང་ཡང་དག་པར་བཅུ་ཉེ་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེའི་འོད་ཟེར་ཕྱགས་སུ་རྒྱས་བཅུག་པ་ནི་བསྟོན་མེད་ཡིན། ཁོང་གིས་མཛེད་
པའི་བསྟན་བཅོས་ཁག་གི་མཚན་ཙམ་བཞིན་ན། དཔུ་མ་རིགས་ཆོགས་དུག་སྟེ། དཔུ་མ་ཙ་བ་ཤེས་རབ། རིགས་པ་དུག་ཅུ་བ། རྟོང་
ཉིད་བདུན་ཅུ་བ། རྟོང་བསྐྱོག་ཞིབ་མོ་ནམ་ཐག་དཔུ་མ་རིན་ཆེན་ཐོང་བ་བཅས་སོ། ད་དུང་མདོ་ཀྱན་ལས་བཅུ་པ། མི་ལམ་ཡོད་
བཞིན་ནོར་བུའི་གཏམ། བྱིས་པར་གདམས་པ་བཤེས་སྤྱངས། ཀྱལ་པོ་བདེ་སྤྱོད་བཟང་བོ་ལ་གཏམ་དུ་བྱ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ཐོང་བ། རབ་
བྱུང་བར་གདམས་པ་བྱུང་བུ་ཀྱི་ཆོགས། གསང་སྤགས་སྤོར་གྱི་བསྟན་བཅོས་ནི། རྒྱུད་ཀྱན་ལས་བཅུ་པ། དཔུ་མའི་ལུ་བ་གཏན་ལ་
འབེབས་པའི་གཞུང་བྱུང་བུ་ཆུབ་སེམས་འབྱེལ། གསང་སྤགས་ཀྱི་བསྟོད་རིམ་སྟོན་པའི་གཞུང་མདོར་བྱས། མདོར་བསྟེ། དཀྱིལ་ཆོག་ཉི་ཤ་
བ། རྒྱེ་བོ་ཐུལ་གདམས་པ་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་སྟེ་བོ་གསོ་ཐེགས། ཀྱལ་སྟོན་ནམས་ལ་གདམས་པ་ཤེས་རབ་བརྒྱ་བ། རྟོས་སྤོར་གྱི་
བསྟན་བཅོས་མིག་མངས་རིས་ཀྱི་སྤོར་བ། རིས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ཆེན་ཅིང་འབྱེལ་བར་འབྱུང་བའི་གཅུག་ལག་གི་དེ་ཁོན་ཉིད་བཅས་
སྤྱོད་གསུམ་སྟེ་བོ་ཡོངས་ཀྱི་གསོ་སྟན་དུ་ཡུར་བའི་བསྟན་བཅོས་ཟླ་དང་བྲལ་བ་འདི་དག་ཡོད་དོ།

སྤྱི་ཀྱི་ཐུ་བོ་བཞི་ཤུ་མི་བྲ། རྣ་ག་བོ་བཞི་ཤུ་དེ་བ། མི་ཉིང་རྒྱ་བཅས་དང་།
ཉེ་བའི་ཐུགས་སྤྱིས་གསུམ་ནི་སངས་རྒྱུས་བསྐྱུངས། ལེགས་ལུན་འབྱེད་སྤོབ་དཔོན་དཔལ་བོ་བཅས་སོ།
སྤྱི་བས་འདིར་སྤོབ་དཔོན་སངས་རྒྱུས་བསྐྱུངས་དང་ལེགས་ལུན་འབྱེད་གཉིས་ཀྱིས་སྤོབ་དཔོན་སྤྱོད་ཀྱི་དཔོངས་པ་འབྱེལ་སྤངས་
མ་མཐུན་པའི་དོན་དེར་རྒྱ་ར་རྒྱ་ཐས་དགག་བཞག་མཛེད་པ་ནི་གལ་ཏེ་ཁོང་གཉིས་མགོན་པོ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤོབ་མ་ཡིན་ན་ནི་སྤྱི་བས་
དེར་མགོན་པོ་སྤྱོད་ཀྱི་དཔོངས་པ་འབྱེལ་སྤངས་ལ་ཙོད་པ་དེ་ཙམ་ཤོར་མི་དགོས་ཏེ། སྤོབ་དཔོན་བཞུགས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་རྒྱ་མཚན་
དངས་ལ། རྒྱ་མཚན་དེས་ཁོང་གཉིས་སྤོབ་དཔོན་གྱི་ཉེ་བའི་ཐུགས་སྤྱིས་མིན་པར་བཞིན། ཁོ་བོས་སེམས་པར་གལ་ཏེ་ཁོང་གཉིས་དུས་
མཉམ་ཡིན་ན་རྒྱ་མཚན་དེ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིགས་ཏེ་སྤོབ་དཔོན་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཉེ་བའི་སྤྱིས་དག་བྱུང་བར་བཞིན་ན། སྤོབ་དཔོན་
བདེ་ལུན་ཁིང་དུ་ཐེབས་རྒྱུས་ཁོང་གཉིས་ལ་ཙོད་པར་ཤོར་བར་བཞིན་ན་ཡང་མི་འགྲིགས་པ་ཆེར་མེད་མོད། ཁོང་གཉིས་ཀྱང་དུས་
མཉམ་མིན་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན་ཁོང་གཉིས་མགོན་པོ་སྤྱོད་ཀྱི་དཔོངས་སྤོབ་དུ་ཡུར་མི་སྤྱོད། ཕལ་ཆེར་ཁོང་ཅག་ནི་མགོན་པོ་སྤྱོད་
ཀྱི་ལུ་དཔོངས་ཇི་བཞིན་འཛིན་པའི་བརྒྱུད་པའི་སྤོབ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སོ།

སྤྱིར་སྤོབ་དཔོན་སྤྱོད་ཀྱི་འབྱུངས་གཤེགས་དང་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་མཐའི་སྤོབ་བཏོད་ཡོད་མེད་ཐད་བཤད་ཚུལ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་།
ལོ་ཆོགས་ཙམ་ལ་ཙོད་པ་བྱས་བསྟན་ན་དགོས་པ་ཆེར་མེད་ལ། ལྷག་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ཙམ་སྤོང་ནས་འདུག་པ་ནི་ལོ་
རྒྱས་ཁ་འཐོར་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་ཁྱེན་ལུ་སྤྱང་བས། ཁོ་བོས་འདིར་གང་ཞིག་ཡང་དག་ཡིན་མིན་དང་གང་ཞིག་ལ་ཁུངས་དག་པོ་
ཡོད་མེད་སོགས་ཞིབ་བཞིན་བྱས་མེད་ལ་བྱེད་ཀྱང་མི་ཐུབ། འོན་ཀྱང་ཡོངས་གྲགས་གཙོར་བཟུང་ནས་འདི་མཛེད་རྒྱ་བས་མདོར་
བཅུས་ཤིག་སྤོབ་པ་ལགས།

མཁོན་པོ་ལྷ་སྒྲུབ་ཀྱི་མཛད་ཆེན་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ་མི་རྟོག་ཚུན་པོ།

དེ་ཡང་ཆང་མས་མཁུན་གསལ་ལྟར་སངས་རྒྱུ་གཉིས་པ་ཞེས་སྟེང་ཀུན་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་སྟོབ་དཔོན་དམ་པ་
མཁོན་པོ་ལྷ་སྒྲུབ་ནི་ཡོངས་གྲགས་ལྟར་ན་སངས་རྒྱུ་བཙུང་ལྟོ་འདས་སྒྲུ་བྱ་འཕམ་འདས་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་མོང་བ་ན་གཞི
ནས་འཇིག་རྟེན་འདིར་བྱོན་པར་གྲགས་པ་སྟེ། ཡང་རྒྱ་གཞུགས་པའི་མདོ་ལས། རྟོ་རྟུགས་ཤེད་ཡུལ་དུ་ནི། དགེ་སྟོང་དཔལ་ལྷན་ཆེན་
གྲགས་པ། དེ་མིང་སྒྲ་ཞེས་འབོད་པ་སྟེ། ཡོད་དང་མེད་པའི་རྟུགས་འཇིག་པ། ང་ཡི་ཐེག་པ་འཇིག་རྟེན་དུ། ལྷ་མེད་ཐེག་པ་རབ་
བཤད་ནས། རབ་དུ་དགའ་བའི་ས་བསྐབས་ཏེ། བདེ་བ་ཅན་དུ་དེ་འགྲོ་ཡོ། ཞེས་དང། འཇམ་དཔལ་ཙ་རྒྱུད་ལས། དེ་བཞིན་གཤེགས་
པ་ང་འདས་ནས། ལོ་ནི་བཞི་བརྒྱ་ལོན་པ་ན། དགེ་སྟོང་སྒྲ་ཞེས་དེ་འབོད་འབྱུང། བསྟན་པ་ལ་ནི་དང་ཅིང་ཕན། རབ་དུ་དགའ་
བའི་ས་ཐོབ་པ། ལོ་ནི་དུག་བརྒྱ་དག་དུ་འཚོ། རིག་པ་མ་བྱ་ཆེན་མོ་ནི། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་དེས་ཀྱང་འབྱུང། བསྟན་བཙོས་རྣམས་
དོན་དང་ནི། དངོས་པོ་མེད་པའི་དོན་དེ་རིག། གང་ཆོ་ལས་དེ་པོར་བ་ན། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྟེབས་འབྱུང། དེ་ནི་མཐའ་ཀྱི་སངས་
རྒྱུ་ཉིད། དེས་པ་ཁོ་ནར་ཡང་དག་ཐོབ། ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་བཞིན་དེར་སྐབས་ཡོངས་གྲགས་སུ་སྟེའོ་༧༥་ནས་༢༥་བར་དུ་
བཞུགས་པར་བཞེད། འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་ཞིག་འདྲན་དུ་ཡོད་པ་ནི་ལོ་ཆེན་གཞོན་ནུའི་སྟོན་པ་ལྟེ་ལོ་༡༧་ལོ་༡༧་ལོ་རྒྱུ་ལོ་༡༧་ལོ་རྒྱུ་ལོ་
ཤེས་ཏེ་སྟོབ་དཔོན་མཐིང་མིག་ཅན་གྱི་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་འགྲེལ་བ་དང་མཉམ་དུ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་རྒྱ་སྐད་དུ་བསྒྱུར་ཡོད། ད་དུང་
སྟོབ་དཔོན་མཐིང་མིག་ཅན་གྱི་འགྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་སྟེའོ་༧༥་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་
ཁོང་ནི་རྒྱ་གར་རྟོ་རྟུགས་ཤེད་འཇམ་མེ་འབྱོར་ལྟར་ཞིག་གི་བྱིས་དུ་འབྱུངས་ཤིང། སྟེས་མ་ཐག་ནས་ལྟས་བྱུང་པར་ཅན་
མང་པོ་བྱུང་བས་མཚན་མཁན་ལ་བསྟན་པས་ཞག་བདུན་ལས་མི་བཞུགས་པ་དང། གལ་ཏེ་དགེ་འདུན་གྱི་ཚོགས་ལ་མཚོང་གནས་
རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས་ན་ཟླ་བདུན་དང་དེ་ནས་ལོ་བདུན་དུ་བཞུགས་པར་བཤད་པ་དང། ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ནས་དེ་ལྟར་བཞུགས་པས་ལོ་
བདུན་ཆང་ལ་ཉེ་བ་ན་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་འཆིབས་མཐོང་མ་བཟོད་ནས་གཡོག་འཁོར་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུད་རིང་དུ་བཏང། དེ་
ནས་རིམ་གྱིས་རྩ་ལེ་རྩ་ཤེས་ཏེ་བྱམ་ཐེས་ར་ཏ་དང་མཇལ་ཏེ་ཆོད་བང་ཞུས། གཞན་ཡང་གསང་འདུས་ལ་སོགས་པའི་གསང་
སྟགས་མང་པོ་གསལ། ལྷག་པར་དགོན་པའི་མཁན་པོ་སྒྲ་གཅན་འཇིན་བཟང་པོ་ལས་དགེ་སྟོང་གི་སྟོན་པ་བཞེས་ནས་མཚན་ལ་
དགེ་སྟོང་དཔལ་ལྷན་དུ་བཏགས། སྐབས་འདིར་ཡང་དོགས་སྟོང་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་མཁོན་པོ་ལྷ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྐབས་རྩ་ལེ་རྩ་གཅུག་ལག་
ཁང་ཡོད་མེད་དེ་ཡིན། ཐང་སེན་ཅང་གི་རྒྱ་གར་ལམ་ཡིག་དུ་ཁོང་རྒྱ་གར་དུ་ཤེས་དུས་རྩ་ལེ་རྩ་ཞེས་པའི་སྟོང་ཡིན་ལ།
ད་དུང་ཁོང་གིས་གཅུག་ལག་ཁང་དེ་ཉིད་ཀྱི་ལྷགས་རིའི་རྩིན་བདག་མཛད་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་གསལ་ཡོད། ཡང་སྟེས་སར་སྒྲ་སྒྲུབ་ཀྱི་
རྩ་ལེ་རྩ་ཞེས་འབྱུག་དུ་རྩ་ལེ་རྩ་གཅུག་ལག་ཁང་དེ་ཉིད་ནི་དུས་རབས་ལྔ་བའི་ཡར་མར་ཞིག་ལ་བཞེངས་དགོས་ཆོད་འདུག་ཅེས་
རྒྱ་མཚན་དུ་མ་བགངས་ཡོད། གང་ལྟར་མཁོན་པོ་ལྷ་སྒྲུབ་རྩ་ལེ་རྩ་བཞུགས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་སྐབས་ཤིག་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་
རྩ་ལེ་རྩ་ཆོས་འཆད་སྐབས་བྱིས་པ་གཉིས་ཆོས་ཉན་དུ་ཡོང་བར་དྲི་ཞིན་གྱིས་བྱུང་པ་དང་དེ་གཉིས་སོང་ཆེས་དྲི་ཞིན་དེ་མེད་པར་
ལྷར་བར་རྒྱ་མཚན་དྲིས་པ་ན། ཁོང་གཉིས་སྒྲ་རྒྱལ་འཇོག་པའི་བྱ་ཡིན་པ་དང་མི་ཡུལ་དུ་འོང་སྐབས་མིའི་དྲི་མས་མི་གོས་པའི་ཕྱིར་
དུ་ཅན་དན་གོར་ཤིར་འབྱུགས་ནས་སྤང་བ་བྱས་པར་བཤད། ཅན་དན་ལེན་དུ་ཡོད་མེད་དྲིས་པར་ཡབ་རྒྱལ་པོར་འདྲི་དགོས་ཟེར་
བ་དང་དེ་ལྟར་དྲིས་ནས་སྒྲ་རྒྱལ་གྱིས་སྟོབ་དཔོན་ཀླུ་ལ་ཤེས་ན་སྤུལ་ཟེར། སྒྲ་ཡུལ་གྱི་གདུལ་བྱ་མཐའ་ཡས་དེ་དག་དང་ཡུམ་
གཅིག་ཤར་ཕྱིན་སྟོང་ཤག་བརྒྱ་བ་གདན་འདྲེན་པའི་ཕྱིར་དུ་བྱོན། དེ་ལྟར་སྒྲ་ཡུལ་དུ་མཛད་པ་རྒྱ་ཆེན་མཛད་ནས་གང་འཚམ་སོང་
བ་དང་སྟོབ་དཔོན་ཕྱིར་མི་ཡུལ་དུ་ཤེས་སྐབས་སྒྲ་རྩ་ལེ་གྱིས་ད་དུང་བཞུགས་དགོས་པར་གསོལ་བ་བཏབ་ཀྱང། མཚོད་རྟེན་
བཞེངས་བྱེད་ཀྱི་འདམ་དང་ཡུམ་ཆེན་མོ་གདན་འདྲེན་པའི་ཕྱིར་དུ་འོང་དོན་དང། དེ་དག་གྲུབ་ཆེས་སྤར་ཤེས་ཤེས་པར་གསུངས་
པས་ཤེས་སྟེལ་ཞུས། འོན་ཀྱང་སྒྲ་རྩ་ལེ་གྱིས་སྟོབ་དཔོན་སྟོན་དགོས་པའི་གཏམ་མི་རྟོག་པའི་ཚུལ་དུ་ཡུམ་རྒྱུ་པའི་རྟོག་དུ་དུའི་ལེུ་

མདོན་གསལ་མེད། གང་ལྟར་ཁོ་ཤོས་འདྲིར་དེ་དག་ཚང་མ་ཞིབ་བཟུར་གྱིས་དོགས་སྤོང་ཅམ་བྱས་པ་ལགས་ན་དེ་ལྟར་དགོངས་
མངའ་ཡོད་པར་བྱ།

ལྷ་སྤྱུང་དགོང་ལོ་དུག་བརྒྱུར་བཞུགས་ཀྱང་ཆོག།

ཟླ་གཤམས་ལྷ་ཡི་དངོས་སྤོང་མིན་ཡང་རུང་།

རྒྱལ་བཏུན་སྤྱིང་པོ་ཟེན་པའི་གཟི་བྱིན་གྱིས།

བདག་ཅག་ནམ་ཡང་རྗེས་སུ་འཛིན་པ་དང་།

བཏུན་པའི་མངའ་ཐང་རྟག་ཏུ་རྒྱས་པར་སྟོན།



སྤྲེལ་རྒྱུན་མེས་པོའི་ཤུལ་བཞག

པར་སྤྱིའི་གཟེ་མདངས།

ཉམས་ལེན་

མེ་ཉག་དྲན་པའི་སྤྲེལ་མ།

པ་སྒྲ་མིའི་གཞི་མདངས།

ས་ལེ་གྲུ་མ།

བཀྲའ་ལོས་དཔལ་ལྷན་ཉི་ལའི་རིགས་བདག་མཆོག་ལ་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་མི་མེར་ཆེས་མཐོའི་གཞི་མདངས་རྟགས་གནས་རིམ་བཞི་བ་པ་སྒྲ་མིའི་དཔལ་ལྷན་མའི་དཔལ་གཞི་མདངས་རྟགས་ཐོབ་ནས་ལོ་འཁོར་གསུམ་འཁོར་བའི་དུན་རྟེན་དུ།

དུས་མཐའི་འཁོར་རྒྱུ་འཕྱར་བའི་རྒྱལ་འཕྲིན་འཕྲོད་ནས།
སྤྱི་འཕྲོད་ཕྱག་བསྐྱེད་མཆི་མས་ས་སྤྲོད་བརྟན་དུས།
གཞན་པན་སྤང་ཆར་བསྐྱེད་མ་བྱམས་བརྟེན་སྤྱོད་བའི།
འཕྱུགས་གཅིག་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུར་གྱས་ཕྱག་འབུལ་ལོ།

རྟགས་ལྷན་འོད་དུ་འབར་བའི་དུས་ཆོགས་ཤིག་ལ།
འཇིག་རྟེན་འོད་ཀྱིས་བརྟན་བའི་དུན་རྟེན་གསུམ་ཤིག་གིས།
ས་ཆེན་འོད་ལ་ཐིམ་པའི་རྟེན་འབྱེད་རིང་མོ།
ཉི་ཟླའི་འོད་ཀྱིས་སྤྲོད་བའི་དགའ་སྟོན་མདུན་དོ།

དག་རིག་སྤྱོད་བའི་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞན་ལས་འཁོར་ས་ཤིང་།
གཞན་དབང་འགྲུག་པའི་ཡོན་ཏན་སྤྱོད་དུ་བརྟེན་ཏེ།
ཐོས་བསམ་སྤྱོད་པའི་ལས་ལ་རྟག་དུ་འཇུག་པས།
པ་སྒྲ་མིའི་ཀྱི་གཞི་མདངས་འདྲན་དཀར་པོ།

སངས་རྒྱས་རྟེན་འདིར་བྱོན་པའི་དགོས་པ་གཅིག་ལ།
བདེན་བཞིའི་ཆོས་ཀྱི་སྤྲོད་བ་ཐོག་མར་བསྐྱེད་བའི།
བྱིན་མཐུ་ལ་ཆའི་ཤིང་ཁང་དབྱས་ན་འབྱེད་བས།
པ་སྒྲ་མིའི་ཀྱི་བཞོན་སྤྱོད་དུངས་མོ།

འཕྱུལ་མཆོག་དམ་པའི་གསུང་གི་ཆོག་འབྱུང་རེ་རེ།
དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་དོན་ལ་འབད་པས་འཇུག་ཅིང་།
རིགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཞུས་ཆེན་ཁུར་དུ་བཞེས་པས།
པ་སྒྲ་མིའི་ཀྱི་འགོ་དོན་མཐར་ཐུག་ལ།

བསེལ་ལྷན་བོད་ལུ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ལམ་འཕྲོད་ནས།
གདོང་དམར་བོད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་བཅུགས་ཏེ།

རིག་སྤྱོད་སྤྱོད་

དཀྱིལ་ཡངས་བསམ་སྒྲིའི་ལྷགས་རྒྱུ་རིང་དུ་འཛོལ་བས།
པར་མི་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིའི་བསྐྱེད་པ་མེད་པོ།

གནའ་དེང་ཤེས་རིག་སྒྲིའི་མཁུན་རྒྱུ་ཡངས་ཤིང།
ལྷག་པར་སྐད་རིགས་དུ་མར་ཐོགས་པ་མེད་པར།
རིག་གཞུང་ཁྱབ་སྒྲིའི་དོན་ལ་ལྷག་ཆེས་ཆེ་བས།
པར་མི་ཁྱེད་ཀྱི་ནམ་དཔོན་ཆོད་པོ།

དུར་སྒྲིག་འཇིག་རྟེན་འགྲེམས་པའི་བྱ་བཏང་སྒྲིའི་ནས།
གཞུང་ལྷགས་གདམས་པར་ཤར་བའི་ཉམས་ལེན་ཟབ་ཅིང།
གཞུང་བརྒྱུ་ནང་བྱ་རྒྱུད་པའི་སྒྲིའི་མེད་པོ།
པར་མི་ཁྱེད་ཀྱི་མཛད་ནམ་ཆེན་པོ།

ཡབ་མེས་དམ་པས་བཞག་པའི་ལྷག་ཆེས་ཟབ་མོ།
རིགས་ཞེན་ལ་རྒྱ་སྒྲིའི་ཤིང་ལ་བྲིས་ནས།
རིགས་མཐུན་སྒྲིའི་ཤིང་གིས་གཅེས་པའི་དམ་བཅའ་སྒྲིའི་པས།
པར་མི་ཁྱེད་ཀྱི་དཔའ་དམ་བཞིན་པོ།

ཐུ་སྒྲིའི་བོད་མིའི་ལྷགས་རྒྱུ་ཐད་ཀྱིས་རྒྱུད་པས།
རང་གི་གནས་མལ་དོན་མོ་གཞན་ལ་ཤོར་ཡང།
བདེན་པའི་ཆ་བསྒྲིག་པའི་ཆོད་སེམས་མཐོ་བས།
པར་མི་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་དོན་གསོན་པོ།

ལྷག་ནས་རྒྱུ་དུ་བསྐྱེད་པའི་ན་རྒྱུ་ཆེ་ཞིང།
གཞན་ལ་གནས་ཆང་གཡར་བའི་སྒྲིའི་གར་གཟན་ཀྱང།
ཞུ་མེད་སྒྲིའི་པའི་འཁྱེད་ཉམས་རི་ལས་མཐོ་བས།
པར་མི་ཁྱེད་ཀྱི་གཟི་བཞིན་བཅན་པོ།

གཞན་པན་ལྷག་བསམ་ཁ་བའི་མདངས་སུ་འཕྱོ་ཞིང།
ཀྱན་མཐུན་ལྷགས་རྒྱུ་ཉི་མའི་གཟི་དང་འཕྱོགས་ཏེ།
འཕགས་བོད་མཁས་པའི་གཡའ་ནས་འཁྱེད་དུ་ཐོན་པས།
པར་མི་ཁྱེད་ཀྱི་རིན་ཐང་སྒྲིའི་པོ།

རིག་སྒྲིའི་པས།

གདོད་ནས་གཤིས་སུ་གྱུབ་པའི་མཛད་འཕྱིན་དེ་དང་།
ཐོས་བསམ་ལས་ལ་བརྩོན་པའི་དགེ་འབྲས་གྲོང་ནས།
དམ་པའི་རང་བཞིན་གསལ་བའི་བྱད་ཚོས་བཅུན་པས།
པརྱ་མི་ཁྱེད་ཀྱི་མཛད་སྤྱོད་རིང་མོ།

ལཱ་བྱུང་རིག་པའི་ཟེར་བརྒྱ་འཛུམ་པའི་ལྷོ་བར།
མཁྱེན་དཔྱད་སློ་གྲོས་ནམ་པར་གསལ་བའི་མཐུ་ལས།
འཆད་ཚད་ཚུམ་པའི་མཛད་རིས་རྒྱབས་སུ་ཆེན་པས།
པརྱ་མི་ཁྱེད་ཀྱི་ཞབས་རྒྱུས་ཟབ་མོ།

གཞུང་ཆེན་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་རྩལ་ལས་བཏོན་ཏེ།
ཡང་དག་དོན་ལ་དཔྱད་ཅིང་བདེན་པ་བརྟན་ནས།
འདི་ཕྱི་ལོགས་ཚོགས་འཁོར་བའི་རྟེན་དུ་སྤུལ་པས།
པརྱ་མི་ཁྱེད་ཀྱི་དམ་ཚིག་ཟུ་མེད།

ཤེས་རིག་ཡོ་ལང་རྒྱས་པའི་དེང་གི་དུས་སུ།
སྤོན་སྤོན་མེ་རྟག་འཛོར་བའི་སྤང་བརྟན་དེ་ལ།
མཛུབ་རིས་ཟབ་མོ་ཞིག་གིས་ཤ་རྒྱན་སྤྲས་པས།
པརྱ་མི་ཁྱེད་ཀྱི་མཆོན་སྟན་མཐོན་པོ།

ལས་དབང་ལྷ་ལ་བཅོལ་བའི་སྤྱན་རྟགས་སྤངས་ཤིང་།
ངན་ཁག་འདྲེ་ལ་འགེལ་བའི་རྣམ་ཚྭ་དོར་ནས།
མི་ཡི་རང་ཚུགས་སྤང་བའི་ངང་ཚུལ་བརྟན་པས།
པརྱ་མི་ཁྱེད་ཀྱི་རང་གཤིས་དྲངས་མ།

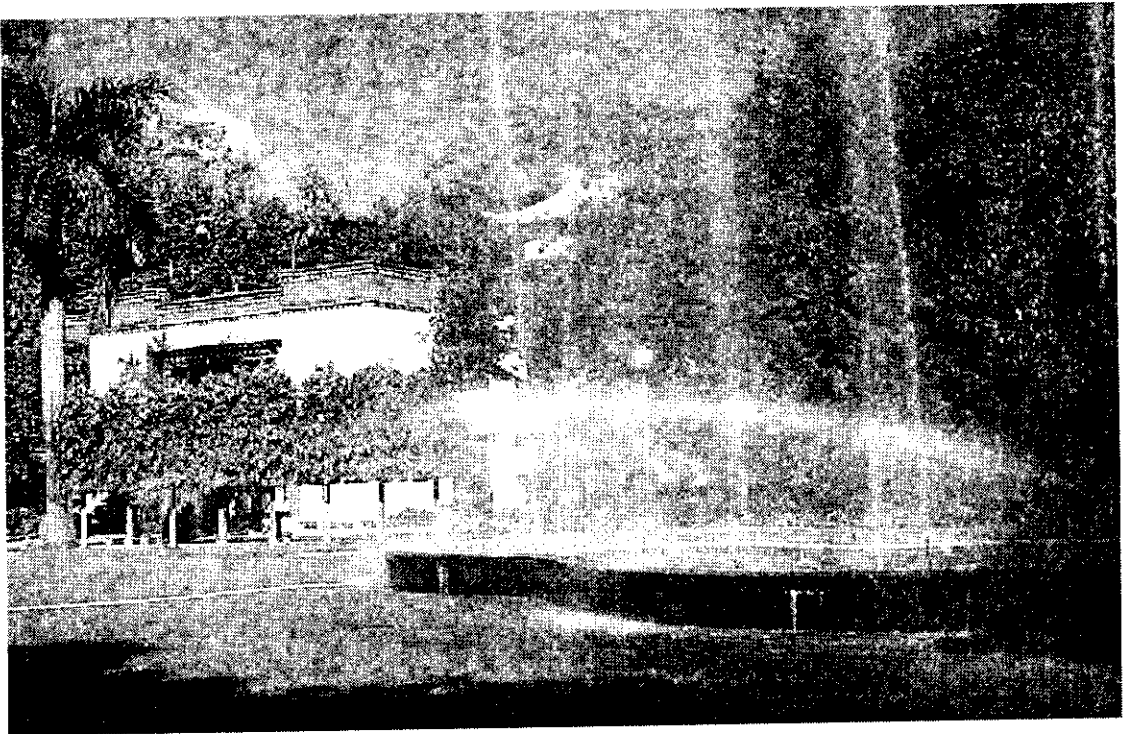
སྒྱིགས་མ་ལཱ་བདོའི་རང་གཟུགས་ལྷང་ལ་བྱད་པས།
འགྲོ་བའི་ཆོ་དང་བསོད་ནམས་ཐུར་དུ་བྱགས་ཀྱང་།
ཡང་དག་ལམ་སྤྱོད་པའི་གཟི་བྱིན་དཀར་བས།
པརྱ་མི་ཁྱེད་ཀྱི་བྱང་ལེམས་དྲོན་མོ།

འདས་པའི་ལོ་རྒྱས་དམར་པོ་ཁྲག་གིས་གྲུབ་ཅིང་།
ད་ལྟའི་གནས་བབ་ཆག་སློལ་དུ་རྒྱང་ཡང་།
འབྱུང་འབྱུར་བདེ་སྤྱག་ལམ་དུ་མཛོང་བར་སློབས་པས།
པརྱ་མི་ཁྱེད་ཀྱི་འབྱུར་མེད་དམ་བཅའ།

རིག་རྒྱབས།

ཕྱི་ཡི་དག་ཚོས་ཞི་འཇམ་གཤིས་ཀྱིས་བསུ་ཞིང་།
ནང་གི་སྤྱི་བ་གཉིས་ཐབས་ཤིས་རྒྱང་གིས་འཛམས་བཞིན་།
སྤྱོད་བརྒྱུད་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་རྟོག་ཏུ་འབྱུངས་པས་།
པར་མི་ཞེས་ཀྱི་ཀྱུ་ལ་ཁའི་བ་དན་།

ཉེན་ནས་ཉེན་ལ་འབད་པའི་མཇེད་འཕྲིན་ཕྱི་མོད་།
ཟླ་ནས་ཟླ་ལ་རེ་བའི་རེ་སྟེག་དེ་དང་།
ལོ་ནས་ལོ་ལ་སྟུག་པའི་ཕྱགས་རེའི་སྟངས་ཏུ་།
ཉིད་ཀྱི་ཞབས་པད་བསྐྱེད་བརྒྱུ་བརྟན་པའི་སྤོན་འདུན་།



ཡུང་ཙམ་ཆོའདྲིའི་བདེ་བ་ཐོབ་པའི་དོན།
 དགེ་སྤྱི་མ་འཛེམས་ངལ་བ་དུ་མས་སྒྱུབ།
 གཏན་དུ་བྱང་ཚུབ་དམ་པའི་བདེ་བ་བྱ།
 སྐད་ཅིག་ཙམ་ལ་འབད་པ་ཅིའི་ཕྱིར་མིན།

ཐམས་ཅད་བདེ་འདོད་སྤྱག་བསྐྱེལ་འདོད་མིན་ན།
 བདེ་སྤྱག་སྒྲུང་དོར་གནས་ལ་མ་དབྱེད་པར།
 བདག་ཅག་ཐོག་མའི་རང་གཤིས་ངན་པ་འདིས།
 དབང་གུར་སོ་སོར་སྤྱག་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་སྒྱུར།

སྒྲོན་ལས་བཟང་པོས་དལ་འབྱོར་ལུས་འདི་རྟེན།
 མཚན་ལྡན་དགེ་བའི་བཤེས་ལས་ཐོས་བསམ་བྱས།
 རང་གཞན་ཕན་བདེའི་གནས་ལ་དོན་ཚུང་བ།
 ཤེས་བཞིན་ཆོའདྲིའི་དོན་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་འབད།

མི་རྟག་སྤྱི་མའི་རྒྱན་ལ་རྟག་པར་འཛིན།
 སྤྱག་བསྐྱེལ་བག་དུ་ཉལ་ལ་བདེ་བར་ཞུ།
 མི་འདོད་དུ་ལའི་རྩེས་སུ་མངོན་པར་རྒྱག།
 གཏན་དུ་བདེ་བ་ཐོབ་པ་ནམ་ཞིག་ཡིན།

ནམ་ཞིག་མི་བསྐྱེད་གཤིན་རྒྱུ་ཞེས་ཞགས་པ་དེ།
 སྒྲོ་བྱར་བྱོད་ལ་སྒྲོན་དུས་འགྱུར་བྱི་བས།
 ཐེགས་ཁའི་རྩྭ་སྒྲིལ་གྱི་སྤྱོད་མི་བྱེད་ཅིང་།
 མདང་གི་གནས་ལ་བྱ་ར་ཅིའི་ཕྱིར་བྱེད།

ཉེས་ཅན་སྤྱི་ལས་ཐར་བ་ཡོད་སྲིད་ཀྱང་།
 དེ་ལ་འཇིགས་པའི་སྤྱི་སྤྱི་ལས་འདོན་པར་བྱེད།
 སྤྱི་མེད་གཤིན་རྒྱུ་ཞེས་ཁྱིམ་ལུགས་ཤེས་བཞིན་དུ།
 དེ་ལ་བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་བ་ཅིའི་ཕྱིར་མེད།

བྱོད་ཉིད་སང་ཉིན་གསོན་པ་མ་ངེས་ཀྱང་།
 འཆི་བར་ངེས་པ་མངོན་སུམ་བྱོང་བས་བྱུབ།
 དེས་ན་སྤྱི་གྲོག་ཅི་མ་མ་ངེས་ཡང་།

རྟོག་སྒྲུབས།

སང་གི་བྱ་གཞག་སྤྱབ་ཕྱིར་ཅི་འདྲི་ཕྱིར་རྒྱགས།

ཐོག་མར་མི་རྟག་གཏམ་འདི་རྒྱལ་བས་གསུངས།
བར་དུ་མ་ལས་རྣམས་དེ་ལ་དབྱད་གསུམ་དག།
ཐ་མར་རང་གིས་འཆི་བ་མཐོང་ན་ཡང་།
དེ་ལ་མི་འཇིགས་སེམས་འདི་ཅི་འདྲི་ཕྱིར་ཡིན།

རྒྱལ་བ་བྱུང་པའི་བཀའ་དང་རྗེས་འབྲངས་གསུངས།
སྤྱབས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་དག།
མཇལ་བའི་མོད་ལ་སློ་སེམས་ཆོས་ལ་ཕྱོགས།
སྤར་ཡང་སྟོག་པའི་སེམས་འདི་ཅི་འདྲི་ཕྱིར་ཡིན།

གདོད་མའི་དུས་ནས་ཉོན་མོངས་དབང་ལྗུར་ཏེ།
ཡུན་རིང་ཆགས་པའི་སེམས་ཀྱི་མེ་ལོང་ངོས།
སྤྱ་འཐད་རྒྱལ་གྱི་རང་གཤིས་ངན་པ་འདི།
མཆོག་གསུམ་བདུད་ཅི་འདྲི་ཕྱིར་ཡིས་དག་པར་མཛོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༧ ལོའི་རྒྱ་གཞུང་སློབ་ཆན་དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པའི་ཚུམ་བྱིས་སུ་བྲིས་པ་ལོ།

བསྟོད་ཚིག་རྒྱུ་མངས་རང་སྟན།

ལྟན་ལྟུང་དོ་མེ་བསྟན་བཅོས་ལོ་མེ་གཉིས་པ།

ལྟ་མོ་དོན་ལྟུང་།

དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་རྒྱ་བ་གཞོན་ལུ་ཤར་རིའི་སྟོན་ལུ་འཇུག་པའི་དུས།
གང་གི་ཐུགས་རྒྱུ་ནི་འུ་གསེང་དོགས་སུ་གཞན་གཅེས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟུངས་པས་ན།
མི་ཡི་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུལ་བའི་སྟོན་གར་ཁ་བའི་སྟོངས་སུ་རབ་མཛོན་མཛད།
ཉམ་ཐག་དང་ལྟན་གདོང་དམར་བ་ལ་རེ་བའི་དབུགས་དབྱུང་སྟོལ་འདི་མཛར།

བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ།

འགོ་ལ་རྒྱུ་ཆགས་སྟིང་རྒྱུ་འཛིན་རང་གཟུགས་འཕགས་མཚོག་སྟན་རས་གཟིགས་དབང་གི།
ལྟུང་མེད་རྣམ་པོ་ལྟ་འཛིན་མགོན་པོ་གསན་བསམ་གྱི་ལ་ལེགས་ཞུགས་ནས།
བཙོན་པའི་གྲུ་སྒྲུ་འདེགས་འཛོག་གནང་སྟེ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གཙོ་བྱས་པའི།
མགོན་མེད་བོད་མིའི་འཚེལ་སྟེག་ཆོ་སྟོག་བྱམས་ཀྱིས་སྦྱང་འདི་ཡི་མ་མཛར།

རྒྱ་ལའི་སྒྲུ་མ།

ལྟུང་མཚོག་སྒྲུ་བྱེད་ལུ་ཉིག་བསྟར་ལ་བརྒྱས་པ་འདྲ་བའི་ཚོགས་དབུས་ནས།
གང་ལ་གང་འདོད་ཚོས་ཞོར་དངོས་གྲུབ་སྤང་ཆར་ཅི་རིགས་འདོ་མཁས་པ།
གཞན་སེམས་མཁྱེན་པ་གདུལ་བྱའི་དད་པའི་རྒྱ་ལའི་ཐེགས་མའི་ཅེ་ལུང་དེ།
འབྲུལ་བའི་གནས་མཚོག་ཞི་བདེའི་དད་དཔོན་འཛིན་མའི་ཁྱོད་ལྟུང་གུར་ཅིག།

འཆམ་མཐུན་གྱི་གཞི་མ།

གང་སྒྲུ་གསེར་གྱི་ཁྱུ་མ་ལས་གྲུབ་རི་རྒྱལ་ལྟན་ལྟར་རབ་བཞིན་པ།
གསུང་དབྱངས་དོན་དམ་གནས་ལུགས་སྟོན་པའི་གང་གི་སྒྲུ་དབྱངས་ཏཱ་མུ།
ཐུགས་རྒྱུ་ལུགས་ཀྱི་ཀུན་ལ་སྟོམས་པའི་བསེལ་བེར་རྒྱ་བ་གཞོན་ལུ་འོད།
སྒྲུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ཉིན་བྱེད་དབང་པོ་མི་བུམ་ཉག་ཏུ་འཇུག་གུར་ཅིག།

ཞི་བདེའི་དད་དཔོན།

དུས་ཀྱི་འགོས་ལྟར་མ་འོངས་བགང་བྱ་བརྒྱ་ལྟར་མ་མཛོན་གཟིགས་པ།
མང་གཙོའི་ལེགས་སྟེས་སུ་མ་ཅེན་རྩ་ཆེན་གདོང་དམར་པ་ཡིན་བ་ཏུ།
ལེགས་པར་སྟན་མཁན་དགོས་པའི་སྤྲད་ཏུ་གང་གི་མཚན་བཟང་འདིར་སྟོས་ན།
བདག་གི་སྒྲུ་མ་ལ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་སྒྲུ་ཆོ་ཞབས་པད་བརྟན་གུར་ཅིག།

འཇིག་རྟེན་མགོན་པོའི་འཕྲིན་ལས་བརྗོད་པ།

དབུ་ལོག་གཉིས། དབྱངས་ཅན་མགོན་པོ་ནས། ༡༠༡༡/༡༡༥

མགོན་པོ་དེ་བུ་ཉིད་ལྟོང་ཕྱག་གོང་།
 ལྷག་བསྐྱེད་པའི་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ལས།
 སྒྲིལ་བའི་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་འཁོར་བ་འདྲིར།
 དུག་གསུམ་གྱི་ཐུན་པས་བསྐྱེད་པ་ཡི།
 འགོ་མ་ལུས་བདེ་བར་འགོད་པའི་ཕྱིར།
 སྤར་ཡང་ཡང་ཚོས་ལྷན་ཁྲིད་ཁམས་སྤ།
 རྒྱུ་མི་ཆད་སྤྱུ་ཐེང་རིམ་བྱོན་གྱིས།
 དེང་ཚན་རྩལ་རིག་པ་ཆེས་དར་ཁྲིད།
 ཕྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ལྷན་རྒྱས་ན་ཡང་།
 རྒྱལ་པན་རྒྱུན་དམག་འཐབ་བྱེད་པའི་ཕྱིར།
 གོ་མཚོན་ཆ་འཇིགས་རུང་བཅོས་པ་དང་།
 རང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ཚོར་བ་དེ།
 དུས་ཉིན་རེ་ཉིན་རེ་འགྲིལ་དུས་འདྲིར།
 མགོན་པོ་དེ་ཀྱིས་མཁའ་མཉམ་ལུས་ཅན་ཀུན།
 ལྷགས་བཅེ་བས་འདྲོར་བ་མི་བཅོད་ནས།
 སའི་གོ་ལ་ཕྱིལ་པོའི་ཁྱེད་ཡོངས་ལ།
 རྒྱལ་པན་རྒྱུན་མི་མཐུན་འཇིགས་པ་ཀུན།
 སྤན་ཅམ་ཡང་འབྱུང་བ་འགོག་པའི་སྤྱད།
 ལྷགས་རྟེན་འབྱུང་ལྷ་བ་ཟབ་མོ་ཡིས།
 རང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་བསྐྱུན་མཛད་ཅིང་།
 ཕྱགས་ཀུན་གྱི་ཚོས་ལྷགས་པན་རྒྱུན་དབར།
 རང་རང་གི་ལྷ་བ་མཚོག་འཇིན་གྱིས།
 ག་མ་འགྲིག་ཕྱག་དོག་ཕྱགས་རིས་སྤྱགས།
 ཀུན་མ་ལུས་རྩད་ནས་ཞི་མཛད་ཅིང་།
 ཆོ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་བདེ་བ་ཡི།
 ལམ་མ་ནོར་མ་ལུས་བསྐྱུན་མཛད་པའི།
 མགོན་པོ་དེ་ཀྱིས་ལྷགས་རྩེ་ལྷགས་ཀྱི་ཡིས།
 རྟོང་གསུམ་གྱི་རི་སྤྱོད་སྤྱོད་འགོ་ནམས།
 རམ་དུ་ཡང་བར་མེད་འཇིན་དུ་གསོལ།

རིག་རྒྱལས།

རང་མཆང་འབྲུ་བའི་མ་ཕྱེད།

དབྱངས་ཅན་མགྲིན་བྱ་ནས།

མ་རིག་ཚོངས་ཞུས་བུམས་པའི་བྱ་རྒྱུང་བདག།
མ་ངེས་ལས་དབང་བཅན་པོས་གསར་བྲིད།
མ་བསྐྱལ་རང་དབང་མེད་པའི་གདུང་བ་འདི།
མ་གཞི་ཡང་སྟིང་སྲུ་ཡིས་ལན་པ་ཡིན།

མ་འོངས་ལྱང་བསྟན་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།
མ་རིག་ལོའ་བའི་མཚོ་ལས་གྲོལ་བའི་ལམ།
མ་ལུས་རྒྱལ་བཞིན་བསྟན་ཀྱང་ཐབས་དེ་ལ།
མ་བཅོན་བག་མེད་སྟོང་འདི་སྲུ་ཡིས་ལན།

མ་ཤེས་ཤེས་སྒྲིབ་སེལ་བའི་སྟོབ་དཔོན་ཀྱིས།
མ་ཡུམ་ཁ་བའི་ལྗངས་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱན།
མ་ཆད་རྒྱ་བའི་རྒྱན་བཞིན་བསྐྱབས་པ་རྣམས།
མ་འབད་རྣམ་གཡང་བྱེད་འདི་སྲུ་ཡིས་ལན།

མ་ལོ་དྲིན་ཆེན་གམ་དུ་ཡོད་པའི་དུས།
མ་ཡི་གསུངས་པའི་བཀའ་ལ་མི་ཉན་པར།
མ་བསམ་མདོ་མེད་ཤོགས་དང་འགྲོགས་པ་དེ།
མ་ཅ་དོན་དངོས་སྲུ་ཡིས་ལན་པ་ཡིན།

མ་རུང་དགྲ་བོའི་མི་གསོད་ཁྲག་སྟོར་དབ།
མ་ཡུམ་ཚོས་ལྷན་ཞིང་དང་ཁ་བྲལ་གཉིས།
མ་བརྟེན་ནམ་ཡང་སྟིང་ནས་མནར་བ་དེ།
མ་གཞི་ཡང་སྟིང་སྲུ་ཡིས་ལན་པ་ཡིན།

ཨ་མ་དྲན་པའི་མིག་ཆུ།

དབུ་ལོག་གཉིས་པ། བྱམས་པ་ལྟན་འགྲུབ།

གྲིམ་བདག་གི་དྲིན་ཆེན་མ་ཡུམ་ལགས།
 བྱིད་ཉིད་ལོན་ཏེ་ཅང་ཆས་ཟིན་པས།
 མགོ་བོའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས།
 དཔལ་བར་གཉེར་མའི་གུངས་ཀྱང་རྒྱུ་མེད་པའོ།
 ཞལ་རས་རིང་ཅིང་སྤྱོད་སྤྱོད་མཁུངས་ཀྱིས་མཁན།
 སྤྱོད་མིག་བྱུང་ཡང་ཁྱུང་ལ་འཇུག་བས་ན།
 བྱིས་པོ་ཡུལ་གྱི་ཁྱེད་དངོས་པོ་རྣམས།
 ལྟ་བར་འདོད་ཀྱང་མིག་དབང་ཆེས་ཉམས་པས།
 རབ་རིབ་ཅམ་ལས་ཁ་ཆོད་ཆོད་པ་དཀའ།
 ངལ་ཚོལ་ལྟེ་བས་སྤྱོད་གཞུགས་རིང་ཅིང་གྲག།
 ཞབས་བྱུང་མི་བདེ་གོམ་པ་འབྱར་འཁྱོར།
 ད་དུང་ཡུམ་བྱིད་སྤྱོད་ལ་འཇོམ་མེད་ཀྱིས།
 མ་འོངས་སོན་ཅིང་བྱུག་རེ་རེ་ཡི།
 བྱུགས་ཀྱང་རིང་པོའི་འདུན་ལམ་སྤྱིང་བཅངས་ཀྱིས།
 རང་གི་གཅེས་པའི་ལུས་སྤྱོད་མངས་མེད་ངག།
 རུལ་ཆུ་བྱུང་བྱུང་ངང་ནས་ལས་ལ་བྱེད།
 བདག་སོགས་གཅེས་སྤྱོད་རྣམས་ལ་ལྟན་མེད་ཀྱི།
 བཅེ་བའི་འཇུག་མཁུངས་ཡང་ཡང་སྟོན་མཛད་ཅིང།
 བྱམས་པས་མགོ་བོར་བྱུག་བྱུང་འཇུག་པོ་ཡིས།
 བྱིས་བྱིས་བྱེད་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་རེ་བཞིན།
 རི་ཆུ་སྟོང་སྤྱོད་བྱིད་དང་བར་ཆད་པའི།
 ཆ་ཆུས་མེད་པའི་ས་མཐར་འབྱུང་པོ་ངའི།
 བར་མེད་ཡ་ཆུང་སེམས་ཀྱི་མེ་འོང་ནག།
 རེ་རེ་སྤྱོད་བརྟན་རི་བཞིན་ཤར་བས་ན།
 སྤྱོད་བའི་གདུང་བ་སེམས་ཀྱིས་མི་སྤྱོད་པར།
 དྲན་པའི་མིག་ཆུ་སྤྱོད་དོལ་བ་བཞིན།
 བར་མེད་ཡང་ཡང་ཐིགས་ཐིགས་སར་ཟགས་སོང།

པད་ཤག་མེད་ན།

རྩམ་བྲ།

ཀ་བཞི་གཏུང་བརྒྱད་ཁང་པ་དགོས་ཆོ་པད་ཤག་མེད་ན་སྟོང་བསམ་ཡིན།
ཁ་བ་ཅན་ལ་རང་བཅན་ཐོབ་ཀྱང་པད་ཤག་མེད་ན་སྤང་པོ་ཡིན།
ག་ས་ག་ཅུ་འདུར་རྒྱལ་བྱས་ཀྱང་པད་ཤག་མེད་ན་དོན་སྟོང་ཡིན།
ང་དང་བཅས་པའི་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་སྐྱབས་པད་ཤག་ལ་ཕྱག་འཆོལ།

ཅ་ལག་གསར་མ་ཉེས་འདོད་ན་པད་ཤག་མེད་ན་མི་ལམ་ཡིན།
ཆ་འགྲིགས་མཇའ་མོ་འཆོལ་སྟེང་འདོད་ཀྱང་པད་ཤག་མེད་ན་ཁག་པོ་ཡིན།
ཇ་ཆང་འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་པར་པད་ཤག་རིན་ཆེན་མེད་ཐབས་མེད།
ཉ་མོར་རྒྱ་ཉར་ང་ཆོ་ཆང་མ་པད་ཤག་མེད་ན་འདུག་ཐབས་བྲལ།

ཏཱ་འིན་སྐྱེད་གས་ཡར་མར་རྒྱགས་དོན་པར་ཅམ་དེད་ན་པད་ཤག་རེད།
ཐར་འདོད་སྒྲ་གས་ཆོས་འཁོར་སྐྱོར་དོན་ཞིབ་ཏུ་བསམ་ན་པད་ཤག་རེད།
ད་ཉལ་ཕལ་ཆེར་འགྲོ་འདུག་ཡོད་ཆང་གཞིགས་ཅམ་བྱས་ན་པད་ཤག་རེད།
ན་གཞོན་ང་ཆོ་སྟོབ་ལ་འབད་དོན་བསམ་ཞིང་བསམ་ན་པད་ཤག་རེད།

པ་པས་དགུན་པར་སོ་ཤར་བཅོང་བ་པད་ཤག་རིན་ཆེན་ཐོབ་ཕྱིར་རེད།
ཕ་གཅིག་སྤུན་མཆེད་དམག་མིར་ཞུགས་པ་པད་ཤག་རིན་ཆེན་གསོལ་ཕྱིར་རེད།
བ་དང་ར་ལྷག་ཉར་ཆགས་བྱེད་པ་ཨ་མས་པད་ཤག་ཆེད་དུ་རེད།
མ་གཅིག་སྤིང་མོ་མནའ་མ་འགྲོ་མ་པད་ཤག་རིན་ཆེན་ཕྱིར་རེད།

ཅ་རི་གནས་སྐྱོར་འགྲོ་བར་འདོད་ཆོ་པད་ཤག་བྱིད་ཀྱི་མགོན་སྐྱབས་ཡིན།
ཆོ་ལུ་མ་དང་ཀུ་ཤུ་ཉན་པད་ཤག་བྱིད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་ཡིན།
ཇ་ལང་བའི་མཇའ་མོ་འཆོལ་ན་པད་ཤག་བྱིད་ཀྱི་གཏན་གྲོགས་ཡིན།
མ་ལེར་མ་ལེར་མིག་ལ་འཆར་བའི་པད་ཤག་བྱིད་ཀྱི་ཡིད་མ་ཡིན།

ཏཱ་པོ་སྟོན་པར་པད་ཤག་ཡོད་ན་མཇོས་མ་འཆོལ་བར་སེམས་པལ་མེད།
ཟ་གཏུང་མི་ཤེས་ཅི་བ་རྒྱང་ཆོའང་པད་ཤག་ཡོད་ན་ལབ་མཁན་མེད།
འ་ཅག་སྟོབ་སུ་གཞོབ་རྒྱང་ཆོལ་པད་ཤག་མེད་ན་སྤང་མཁན་མེད།
ཡ་རབས་རྒྱལ་མཐུན་སྟོབ་དཔོན་དག་ལའང་པད་ཤག་མེད་ན་བཅི་མཁན་མེད།

ར་བ་འདི་ལ་པད་ཤག་མེད་ན་དགའ་རོགས་ཟེར་བ་འཆོལ་ཐབས་མེད།
ལ་ལར་ཨ་སྒོར་ལྷང་ཁུ་ཡོད་པས་དགའ་རོགས་གསུམ་ཙམ་བཞི་ཙམ་ཡོད།
ཤ་ཟ་སྤྱིན་པོ་འི་གདོང་ཙན་ཆོ་ལའང་པད་ཤག་ཡོད་ན་དགའ་རོགས་ཡོད།
ས་བཅུ་འེ་སངས་རྒྱས་མཚན་དཔེ་ལྟ་ཡང་པད་ཤག་མེད་ན་དགའ་རོགས་མེད།

ཏ་ཅང་མཚར་ལ་ཏ་ཅང་བདེན་པའི་ཀ་བཤད་པད་ཤག་བསྟོད་པ་འདི།
ཏ་ཅང་ཐལ་ན་ཏ་ཅང་གྲས་པས་སྤྱིང་ནས་འཁྱོད་ཅིང་བཤགས་པ་ལུལ།
ཨ་སྒོར་དབྱིན་སྒོར་ཡོ་སྒོར་རྒྱ་སྒོར་ཉིན་སྒོར་དང་ནི་བལ་སྒོར་གྱིས།
ཆར་བ་བབས་ཏེ་ལྷོ་ལྷ་གཅེས་པའི་སྤྱང་པོ་ཐམས་ཅད་ཆོམས་པར་ཤོག།
ཅས་པ་འདི་ནི་རྟན་ཏི་བྱ་ལ་ཅིང་མཚར་དུ་རྒྱ་གཞུང་འཛིན་གྲུང་གིས། བོད་གངས་ཅན་གྱི་སྤྱན་དག་པའི་གྲལ་མཐར་ཁྱ་
ཚུགས་སྒོས་འཆང་བའི་ལྷོ་ལྷ་གྲལ་སྤྱན་ཅེན་པའི་ལྷིང་ཁང་ནས་གཙང་བཤུས་བཞིས་ཏེ་གྲས་ལུལ།

དཔེ་དེབ་དེ་ཙམ་ལྟ་གྲས་པ་དེ་ཙམ་
གྱིས་ཞོག་པ་སྟོད་པ་ཡོན་པའི་ཆོར་སྤྱང་
ཡོད།
ཞོག་པའི་ལྷོ་ལྷ་དབྱིན་མེད་སྤྱན་དག་མཐར་ཐུག།



ཨ་མ་ལགས། བྱིད་དྲན་པའི་ལོ་ཟླ།

ཐུག་པ།

༡

ཡོད་ཚད་དྲན་གསུང་དང་བཅུ་ལྔ་པ་ཁྱེད་པུ་ཁྱེད་ཀྱི་
 ཐུག་པ་ཅད་ལྷན་ལྷན་དང་ན་ལྷན་ལ་འཕྲིན།
 ཨ་མ་ལགས། བྱིད་ཉིད་དྲན་ཐེངས་རེར།
 མི་ལམ་མོད་པོ་ཁ་བ་བཞིན་འབབ་ཅིང་།
 དྲན་གསུང་ཕྱི་མོན་བུ་བཞིན་འཕྲིན་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ནས།
 སེམས་པ་འདི་ དྲན་སྒྲུང་གི་གཟེབ་ལས་ཤོར་བའི་བྱེད་ཆུང་ཇི་བཞིན།
 རི་རྒྱ་རྒྱུད་ལྷན་གི་མཁའ་དབྱིངས་བརྒྱུད་ནས།
 རྒྱུད་ཁོ་ལྷན་གཏམས་པའི་བྱིད་ཀྱི་སྒྲུང་གི་ཚོན་ཅེར།
 འཇམ་ལྷོད་ལྷོད་ཀྱིས་བབས་པ་ཐེངས་གཅིག་ག་ལ་ཡིན།

འདིར་ལྟར་ཞིབ་འདད་རེ་བརྒྱབ་ན། རྒྱུ་ལྷན་བྱེད་ཀྱིས་བྱེད་ཀྱི་གཡལ་མོས་
 མ་བྱ་ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་དགོད་སྒྲུང་གཏོར་ཡང་།
 འཇིག་རྟེན་འདིར།
 བརྒྱུད་མེད་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་ལམ་དབང་ཟབ་མོར།
 ལེ་བདེ་འདྲང་འཁང་ར་བྱས་པས་ཅི་ལ་མན།
 རོན་ཀྱང་མ་བྱེད་བཅུ་འདྲང་འབྱེད་པའི་འདས་སོང་གི་ལོ་ཟླའི་མངར་ཁ་ལྷན་བཞིན།
 འཇགས་མི་སྤྲོད་པའི་འཕྲེང་ཞེན་གྱི་སེམས་པ་གཉོམ་པའི་ན་ལྷན་བསམ་བརྒྱུད་ནས།
 འཚོ་བ་ན་ལ་མའི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་སྤོང་སྤོང་མི་བྱེད་ཀྱི་མེད་བྱུང་།

༢

ཨ་མ་ལགས། བྱིད་པོས་བཤད་ན། ང་རང་ཁྱེད་མེས་མོས་བྱིད་དང་ཁ་བྱལ་རྒྱུ།
 བྱིད་ཀྱི་དྲན་གསུང་ཟབ་མོ་མེ་རི་བཞིན་འབབ་ཏེ།
 མིག་ཀོང་གི་མཆི་མའི་བཟུང་རྒྱུ་འཇགས་ཕྱིར་མེད་ལ།
 སེམས་པའི་ན་ལྷན་ཡོད་ཚད་ལྷན་རྒྱུན་ལྷན་འཕྲིན་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ནས།
 རི་རྒྱ་རྒྱུད་ལྷན་གི་མཁའ་དབྱིངས་བརྒྱུད་ནས།
 རྒྱུད་ཁོ་ལྷན་གཏམས་པའི་བྱིད་ཀྱི་སྒྲུང་གི་ཚོན་ཅེར།
 འདི་ལྟར། ལྷན་པོས་འདྲན་གཏམས་ཞིག་གི་སྤོང་སྤོང་འཇམ་ལྷོད་ནས།
 ལྷན་པོས་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་དབྱེད་ཀྱི་མེད་བྱུང་།

མི་ལོང་གཉིས།

དུང་སེམས་འཛོམས་

མི་ལོང་གཉིས།

སྤྱི་ཞིག་གིས་གསུག་རྩལ་གྱིས་བཞེངས་པའི་དྲན་རྟེན་བཞིན།
སེམས་ལ་དྲན་ནས་ཡིད་གྱིས་མིད་ཐེངས་རེར།
ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་གསལ་ཁར་གཏོང་བའི་མི་ལོང་གཉིས།
ཆེས་དྲན་པར་སྤྲི་ཁྱིམ་ཏུ་བཞུད་པར་དཀའ་བའི་ལོ་ཟླ་ཞིག།

མི་ལོང་གཉིས།

ཆེས་ཉིད་གང་ཞིག་གི་རང་གཟུགས་བཞིན།
སྤྱོད་ཤར་ནས་ལག་པས་འབྲི་ཐེངས་རེར།
མ་ནར་གཙོད་དང་བརྟན་བཙོས་ཁོ་ནས་འདས་པའི་མི་ལོང་གཉིས།
ཆེས་འགོ་སྤྲི་ཁྱིམ་ཏུ་གསོ་བར་དཀའ་བའི་ནད་ཡམས་ལྷི་མོ་ཞིག།

མི་ལོང་གཉིས།

ཁྱིམ་ཁང་གང་ཞིག་གི་ཉེས་ཆད་བཞིན།
མགོ་ལ་ལྗང་ནས་སྤྲེལ་བས་འཁྱོགས་ཐེངས་རེར།
རྩལ་སྤྱོད་དང་འཁུན་སྤྲེལ་གནམ་ས་འགོངས་པའི་མི་ལོང་གཉིས།
ཆེས་སྤྲེལ་ལ་ལྷི་ཁྱིམ་ཏུ་བསྐྱོན་པར་དཀའ་བའི་ལོ་ཟླ་ནག་པོ་ཞིག།

མི་ལོང་གཉིས།

ཆར་ཆེས་ཀྱི་ཤུ་འོད་བཞིན།
དགུང་དུ་འཕྱར་ནས་སྤར་དུ་འབབ་ཐེངས་རེར།
འཇིགས་དངངས་དང་དུ་ཤུམ་གྱིས་བཟུར་བའི་མི་ལོང་གཉིས།
ཆེས་ཡང་ཁྱིམ་ཏུ་ཤ་ཅ་འདར་བའི་ལོ་ཟླ་འཇིགས་པོ་ཞིག།

མི་ལོང་གཉིས།

རྒྱལ་ཁམས་འགྲོམས་པའི་ཕོ་ཉ་བཞིན།
ཕོ་ཉ་ལའི་ཐེམ་སྐྱེས་བརྒྱད་ནས་གནམ་བདེ་སྐྱོ་མོ་ཆེད་ཐང་ཆེན་བཀལ་ཏེ།
རྩ་རམ་སྤྱི་ལའི་རི་ཐོམ་ན་རམ་བཞུད་གྱིས་འཁྱོངས་དུས།
ལུས་གུར་གྱིས་ཀས་པའི་མི་ལོང་གཉིས།
ཆེས་ལོ་རྒྱུས་རིང་ཁྱིམ་ཏུ་ཐེམ་ཤུགས་ཆེ་བའི་ལོ་ཟླ་བཞུད་པོ་ཞིག།

སེམས་པ་འདི།

མི་འགྱུར་སྒྲོལ་མ་སྒྲུར་ཁམས།

བཞག་ན་མི་བསྐྱད་པའི་སེམས་པ་
བཏང་ན་མི་སྒྲིབས་པའི་སེམས་པ་
སྤྲུལ་ན་མི་ཁེབས་པའི་སེམས་པ་
བསྟན་ན་མི་མངོན་པའི་སེམས་པ་

སེམས་པ་འདི་མེ་ལྷེ་བཞིན་གྱིན་ཏུ་འབར་ལ
སེམས་པ་འདི་ཚུ་བོ་བཞིན་སྤར་ཏུ་འབབ
སེམས་པ་འདི་རྒྱ་མཚོ་བཞིན་ཉིང་ཁིང་འབྱུལ་ལ
སེམས་པ་འདི་ན་རྒྱབས་ལྟར་དྲག་ཏུ་གཡོ

ཆ་རྒྱབས་གྱིས་སྤྲེག་མི་རུས་པའི་སེམས་པ་
གྲང་ངར་གྱིས་འབྲགས་མི་རུས་པའི་སེམས་པ་

སེམས་པ་འདི་ན་མ་མཐའ་ལྟར་ཡངས་ལ
ས་གནི་ལྟར་ཁྲིད་མཚོ་མོ་ལྟར་དྲངས་
སྤྲུལ་གྲང་མི་རྟོགས་པའི་སེམས་པ་
གང་ལའང་མི་གནས་པའི་སེམས་པ་

དོན་དངོས་སུ་སེམས་པ་འདི་འཇིག་རྟེན་ཐོག་རིན་ཐང་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་དངོས་པོ་སྟེ་
ལྷག་པོས་ཉོ་མི་ཐུབ་ལ་སྤྲང་པོས་སྤྲོང་མི་ཐུབ་
བཅན་པོས་འཕྲོག་མི་ཐུབ་ལ་རྒྱན་པོས་འབྲེར་མི་ཐུབ་

འོན་ཀྱང་སེམས་པ་འདི་ཉ་ཅང་གི་གཅེས་དཀའ་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་
མི་གཙང་བའི་ལུས་འདི་ལ་ཤིན་ཏུ་གཙང་བའི་སེམས་པ་ཞིག་
མི་རྟག་པའི་ཆེ་འདི་ལ་རབ་ཏུ་རྟག་པའི་སེམས་པ་ཞིག་

ཞེས་སེམས་པ་འདི་ཅི་ཞིག་རེད་
སེམས་པ་འདི་སྤྱི་ཡོ་ཆེད་

ॐ श्री गुरुभ्यो नमः । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

གུང་གི་ལེས། ལྷ་རྒྱལ་འཛིན་པ་པོ།

ཡང་སྒྲིང་བྱེད་ཅག་སུ་ཞིག་ཡིན།

ཁ་བའི་མེ་དོག

བཅན་པོ་སྒྲིང་བཅན་སྒྲིང་པོ་འཁྲུག་རྒྱུ་ལས་མཆོད་ཅིང་
 སྒྲིང་རྒྱུ་གི་སར་རྒྱུ་པོ་འཁྲུག་སྒྲིང་ལས་ཀྱིས་པའི
 ལ་སྒྲིང་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་སྒྲིང་པའི་བྱེད་ཆོ
 ཅག་སྒྲིང་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་སྒྲིང་བའི་བྱེད་ཅག
 ཡང་སྒྲིང་སུ་ཞིག་གིས་མི་ཡུལ་མངགས་པའི་མོ་ཉ་ཡིན་ནམ།

རང་དབང་གི་གི་ཆེད་དུ་འཁྲུངས་པའི་བྱེད་ཅག
 སྒྲིང་ཡང་རང་དབང་གི་ཆེད་དུ་བཞུད་དགོས་པ་བདེན་མོད་
 བྱེད་ཐང་ཐིང་གི་དྲི་མ་ལའི་མར་རྒྱུ་ནས་
 དམར་ཉེས་ཉེས་དུ་འབར་བའི་སྒྲིང་ལས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་དེ
 ཡང་སྒྲིང་སུ་ཞིག་གི་སྒྲིང་ལ་བཏབ་པའི་ལྷགས་སུ་ཡིན་ནམ།

ས་དོག་མོ་གོང་རུས་ཀྱིས་ཁེངས་ཤིང་
 གནས་སྒྲིང་པོ་བྱེད་གིས་བསྐྱབས་དུས་
 བདེན་པའི་མེ་ལྷེ་གྱུར་དུ་སྒྲིང་མོད་པའི་མི་གཞི་སྒྲིང་སྒྲིང་སུ་དེ
 ཞིབ་དེའི་དར་ཆ་དགུང་ལ་བསྐྱབས་མོད་པའི་འཁྲུག་གི་མཆོད་པ་དེ
 ཡང་སྒྲིང་སུ་ཞིག་ལ་བཞག་པའི་མི་ཆེད་ལེགས་སྒྲིང་ཡིན་ནམ།

གནས་ལུགས་དང་དྲང་བདེན་ལ་དུངས་པའི་བྱེད་ཅག
 ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཤོག་ལྷེ་རེ་རེ་སྒྲིང་གི་བྱེད་ཅག
 མ་ཆི་ཡིག་དུག་གི་རྒྱུངས་བ་མཐུག་པའི་བྱེད་ཅག
 མཆོད་མེ་བྱི་ལྷག་གི་ཞལ་འདེབས་མོད་པའི་བྱེད་ཅག
 ཡང་སྒྲིང་མེས་པོ་སུ་ཞིག་གི་གདུང་རྒྱུད་འཁྲུལ་མེད་ཡིན་ནམ།

ངས་ནམ་ཡང་

བྱིང་ལ་རེ་སྐྱུག་གི་ལོ་རྒྱུ་བཟུངས།

ནམ་ཞིག་ལ་བྱིང་གི་རེ་བ་དང་

བདེན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འཛོལ་ངེས།

ཞུ། ཆེ་མེད་ལྟོ་བའི་རྩོམ་པ་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ཆེ་མེད་ལོ།
ཆེ་མེད་ལྟོ་བའི་རྩོམ་པ་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ཆེ་མེད་ལོ།
ལྟོ་བའི་རྩོམ་པ་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ཆེ་མེད་ལོ།
ལྟོ་བའི་རྩོམ་པ་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ཆེ་མེད་ལོ།
ལྟོ་བའི་རྩོམ་པ་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ཆེ་མེད་ལོ།
ལྟོ་བའི་རྩོམ་པ་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ཆེ་མེད་ལོ།
ལྟོ་བའི་རྩོམ་པ་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ཆེ་མེད་ལོ།
ལྟོ་བའི་རྩོམ་པ་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ཆེ་མེད་ལོ།
ལྟོ་བའི་རྩོམ་པ་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ཆེ་མེད་ལོ།
ལྟོ་བའི་རྩོམ་པ་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ཆེ་མེད་ལོ།

ཆ་གདུང་དང་རྩལ་ཁྱུ།

དབུ་ལོག་གཞིས་པ། བྱམས་པ་ལྷན་འགྲུབ།

སྒྱུ་ཐིང་ཐིང་གི་ཡུལ་སྤོངས་འདིར
 ལྷ་དགོང་དང་ཉིན་མཚན་མེད་པར
 བསེལ་རྒྱང་དང་སྤང་ཆར་ཆེས་དགོན་པས
 ཉིན་ཕྱིད་དབང་པོའི་ཆ་དྲོད་དེ་ཡང་
 རེ་ཆེན་མེ་ཆེར་སོང་ཤིང་
 ཕྱིན་གཏོང་ཡུག་ཡོངས་སུ
 ཆ་རྒྱང་དང་ཆ་དྲོད་མེ་རུ་འབར
 སྤོང་མ་ནུམས་ནི་ཕྱིན་གང་རུ་སོང་ཡང་
 མགོ་ཡུས་བར་གསུམ་ནས་རྩལ་ཁྱུ་ཁྱུམ་ཁྱུམ་རུ་རྩོལ་བཞིན
 ཆ་གདུང་གི་གཉའ་གནོན་ཁྱོད་ན
 ལ་སྤོང་ཆེན་པོ་རྒྱག་གིན
 རྒྱང་འཁོར་དང་གིབ་བསེལ་ལ་སྒྲུབས་སུ་བཅོལ་དེ
 ཆ་སྤྱག་སེལ་བའི་སྤོང་སིང་གི་རེ་བ་རྒྱག་བཞིན་གདའ
 ངས་ཀྱང་ནུམ་རུས་ལ་འཁང་ར་དང་
 ཆད་པར་ཁེར་ལབ་རྒྱག་གིན
 རེ་ཞིག་ཉལ་ཁང་གི་ཕྱིར་བྱད་དེ
 མིག་ཟུང་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་ལ་ཅེར་བཞིན
 ངལ་རུབ་དང་སྤྱན་སྤང་སངས་བར་རེ་སྤྱག་བྱས་མོད་
 འོན་ཀྱང་སྤོང་གྲུའི་གཡས་གཡོན་གྱི་ཕྱོད་ཤིང་དང་མེ་དྲོག་ཡོད་ཆད་
 འངས་ཐིང་ངེར
 རི་མོ་མ་ལན་ཞིག་གིས་ཀྱང་ངོས་སུ་བྲིས་པའི་ལྗེ་བས་རིས་ཅི་བཞིན
 གསལ་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མེད་པར་གྲོང་ངེར་མཐོང་བས
 དེ་ལྟར་ཁོ་པོའི་ཆ་གདུང་དང་སྤོང་གདུང་གི་སྤྱན་སྤང་དེའང་
 རེ་ཆེན་མེ་ཆེར་སོང་ཞིང་
 དུན་འདྲིན་གྱི་བརྟན་འཕྲིན་ནང་རུ་རང་དབང་མེད་པར
 ལེད་བར་བརྒྱ་སྤོང་གི་མ་རོལ་རུ་ལུས་པའི
 བ་ཡུལ་གྱི་ནུམ་རུས་དང་
 ཡུལ་ལུང་གི་མཛོས་སྤྱག
 གངས་ཆབ་བསེལ་པོའི་བཞུར་རྒྱན་སྤགས
 གཅིག་རྗེས་གཅིག་མཐུད་རུ
 སྤོག་བརྟན་ཅི་བཞིན་ཁྲ་རིག་རིག་རུ་ཤར

རིག་སྒྲུབས།



ལྷ་གཙུག་མ་རྒྱལ་བ་ཀྱི་ཐེགས་མ།

ས་མཐའ་ནས་ཨ་མ་དྲན་པ།

ངའི་སྤྱིད་པའི་པ་ཡུལ་སྤྱི་ཁྱ་མདོ།

ས་མཐའ་ནས་ཨ་མ་དྲན་པ།

བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ།

ཨ་མ། དམིགས་འདུན་རབ་རིབ་ཅིག་དང་ཕུགས་འདུན་སྟོང་བ་ཞིག་གི་རྒྱགས་ཕྱེ་བཟུང་ནས། ང་རང་རྒྱུ་དུས་ཀྱི་མི་ལམ་
ཆོད་སའི་ས་མཐའ་དེར་སོང་། བྱིས་སློའི་བསམ་མེད་ཀྱི་ཁ་དོག་ལ་འོད་མདངས་མ་འཆོར་གོང་ནས་ང་རང་ལྷན་ཁུང་གཞན་ཞིག་གི་ཉེ་
བ་ཏུ་སྒྱུད་ཆུ་ཐང་གི་མེ་ཏོག་རེ་རེ་དོག་པས་བཞི་བཞིན་གངས་རིའི་འགམ་ངོས་སུ་དུ་མ་རུར་གྱིས་བཀལ་དུས། ངའི་སེམས་པ་དྲངས་
མོད་དུང་རྟོགས་སའདྲི་ལམ་ཕྱན་དང་རྒྱུང་ཐག་ཏུ་ཅད་རིང་།

ཨ་མ། ཁ་བ་དང་གངས་རི་མོད་པའི་མདུན་ཕྱོད་ས་ལ་ཤིང་གྱིས་བཤོད་ཀྱང་པའི་དོག་པའི་སྒྲེ་མོ་ཉི་མ་དང་ཁ་ཐག་ཉེ་པའི་
རྒྱལ་ཁམས་ཤིག་ཏུ་ཟག་འགོ་བ་རྣམས་སྤྲིན་གྱི་རྒྱ་དྲོ་ཅི་ཞིག་ཉེ་སྐང་བས་ཡིན་ནམ། ཁ་བ་དང་ལྷན་དུ་སྤྱོད་ཤིང་གངས་རི་དང་མཉམ་
དུ་འཆོར་རྗེས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁ་དོག་སློབ་དུ་འགྱུར་འགོ་བ་པའི་བཟོད་བསྐྱེད་གྱི་ས་མཐའ་ལས་ཡོངས་སུ་འགོངས།

ཨ་མ། ངལ་ཚོ་ལ་གྱི་ལག་རྒྱུང་ལ་གས་ཁ་མང་ཡང་ཁྱོད་གྱི་བྱམས་བཅེད་དོན་མོས་ང་ལ་གཏན་ནས་མི་བདེ་བའི་ཆོར་སྤང་
སྤྲོན་མ་ཚུངས་ལ་ཀྲས་གཉེར་གྱི་ངོ་མདངས་ཅི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱང་པའི་སེམས་ཁོང་ལ་འཇིགས་རྩམ་གྱི་ཆ་ཁ་ནས་ཡང་པལ་མ་ཚུངས། ད་
སྐབས། ཁྱོད་གྱི་འཇུག་མདངས་དང་བྱམས་བཅེད་བཅེད་ས་ནས་ངས་ཕྱིར་དྲན་གྱི་མདའ་མོ་ནས་ཡང་ཁྱོད་མ་ཚུངས་ལ། བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་དོད་
ཁོལ་གཉེན་ས་ནས་ངས་དྲན་གསུང་གི་སྒྲོལ་དོར་མ་ཚུངས།

ཨ་མ། ཁ་སང་དང་དེ་རིང་གི་འགྱུར་ཕྱོག་ཁྱོད་ནས། ངས་རང་ཉིད་གྱི་ཕུགས་འདུན་ད་དུང་རྟེན་མ་ཐུབ། རྒྱལ་པམ་གྱི་རྒྱུང་
འཆུབ་ལྗང་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་དཀྱིགས་མཆོམས་འདི་ནས། ངས་སྤར་བཞིན་རང་ཉིད་གྱི་གོམ་ཁ་སློ་སའི་རྒྱུང་ལམ་ཕྱོ་མོ་ཞིག་ལ་འོད་
སྤང་འཆོལ་བཞིན་ཡོད་པས་རེ་ཞགས་སྟོང་གི་ཁུར་བོ་ཉེ་མོ་དེ་པའི་སྤྲེལ་གཞུང་ནས་ནམ་ཞིག་ལ་པལ་ཐུབ་བམ། ངོ་མ། འཇིགས་སྤང་
འདི་འདྲོར་ཐབས་བྲལ་བའི་གྲིབ་མ་དང་གཉིས་སུ་མི་འདུག།

ཨ་མ། ལས་འབྲས་དང་དགེ་སྤྲིན་གི་དོ་རིང་བཟན་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱབ་བཞེན་བཅོལ་ཞོད། མདུན་སྤྱོད་གྱི་གོམ་ཁར་གསོན་
ཤུགས་འབྲས་ཀྱིན་ཡོད། ངས་དྲན་གསུང་གིས་བསྐྱེད་བའི་མིག་རྒྱ་རིང་མོ་ཞིག་འོག་ཏུ་སྤྲས་ནས་མཇུག་འཇོམས་ཀྱི་ལོ་ཟླ་སྤྱོད་པོ་ཞིག་
ལ་སྤོན་པ་འདེབས་བཞིན་ཡོད། ད་དུང་ངས་དུ་ཅག་གི་དབྱངས་རྟ་རྒྱུབ་མོ་ཞིག་མགིན་པར་བསྐྱུངས་ནས་རང་དབང་གི་བསྐྱུགས་
གཏམ་སྤན་མོ་ཞིག་ལ་རྣ་བ་གཏོད་ཀྱིན་ཡོད། ངའི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་ཟླ་ལ་གསོན་ཤུགས་བྲལ་སོང་།

ངའི་སྤྱད་པའི་ཕ་ཡུལ་སྤྱི་ཁྱུ་མདོ།

སྤྱི་དཔོན་ལོ་ལྷན་དང་པོ། ཀྱན་བཟང་སྤྱི་མ།

༭། ངའི་སྤྱད་པའི་ཕ་ཡུལ་སྤྱི་ཁྱུ་མདོ། འདི་ལྟར་མི་ཁྱིམ་གསུམ་གྱི་ཐུ་མོད་པའི་དཔུལ་ཁམས་བཞིན་གྱུར་པ་ནས་
བཟུང་། ངའི་སེམས་ནང་གི་ཞི་བདེ་འཇའ་ཚོན་བཞིན་ཡལ་སོང་།

ངའི་སྤྱད་པའི་ཕ་ཡུལ་སྤྱི་ཁྱུ་མདོ། འདི་ལྟར་བཞིགས་པའི་རྩལ་རྩལ་དང་མཉམ་ཞིང་། མེ་ལོ་བས་དང་དུ་སྒངས་ཀྱི་སྤྱི་ནག་
མཐུག་པོས་མཁའ་དབྱིངས་ཡོངས་སུ་བསྒྲིབས་པ་ནས་བཟུང་། ངའི་སེམས་ཏ་ཅང་མཐོ་བའི་གཡང་གཟར་ནས་ལྷང་བའི་ནད་པ་
ཞིག་ཏུ་གྱུར་སོང་།

ངའི་སྤྱད་པའི་ཕ་ཡུལ་སྤྱི་ཁྱུ་མདོ། འདི་ལྟར་ས་འགྲལ་གྱི་ཨ་མ་དང་དེད་གཉིས་ཀྱི་འདས་དོན་ཞིག་
སྤྱི་དཀར།

ནམ་མཁའ་ལ་སྤྱི་པ་དུམ་བྱ་ཅམ་ཡང་མི་མཐོང་བའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་དབྱར་གཞུང་དེ་དཔུན་ཐངས་རེ། ང་རང་དྲོད་འཇམ་གྱི་ཉི་ལོད་
ངོགས་སུ་གོང་ངེར་ལངས་ནས་གནས་པའི་གཉིས་འདྲེས་མཚམས་ཀྱི་རི་ཚོགས་དེར་ཡང་ཡང་བཟང་དཔོན་གྱི་ཐུང་། བསམ་སྒྲིབ་དཔུན་
ཚུལ་ཞིག་ལ་འང་རི་ཚོགས་དེ་ཡི་ཕར་སྐྱོགས་ན། སྤྱི་གུར་དང་ནོར་ལུག་གིས་བྱུང་བའི་རྩ་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད། ས་མཐའ་
ནས་ཅི་ཅམ་བསྐྱད་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་ཕ་ཡུལ་དང་ཨ་མ་དཔུན་ཡོང་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཨ་མའི་ལྗང་མེད་ཀྱི་བྱམས་བཅེད་དང་། དེང་མ་
བྱ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ལྷག་གི་འཚོ་བ་དག་ཏ་ཅང་དཔུན་གྱིན་འདུག གང་ལྟར་འདི་རི་ཚོགས་ལ་བསམ་སྒྲིབ་ཅི་ཅམ་བཏང་ན། དེ་ཅམ་གྱིས་
རང་ཉིང་ལ་སྤྱག་བསྐྱལ་འཕར་མ་རེ་སྤྱི་པ་ལས་ཅི་ཡང་མི་འདུག ཡང་གཅིག་བཤད་ན། ཨ་མ་དང་དེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་ནི་ཤི་
གསོན་གཉིས་ཀྱི་མཚམས་ན་ཡོད་པས། དཔུན་གཏུང་གི་དུ་འཕོད་གང་འདུ་བྱས་ཀྱང་མཇལ་འཛོམས་ནི་ཉེན་མེད་སྐར་མ་ལྟར་དཔེ།
དེ་བས་ངས་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་སྐར་མོ་འདི་ལྟར་དཔུན་ལ་བསྐྱར་ནས་ཨ་མ་དེད་གཉིས་ཀྱི་འདས་དོན་ཞིག་སྤྱིང་བར་འདོད།

སྐབས་དེར། ཕྱི་ལོ་ན་ད་དུང་ཁ་བ་འབབ་བཞིན་འདུག་ལ་ས་ཡང་ཡོངས་སུ་ཅུབ་ཟླ། ང་ལྟར་བཞིན་ཨ་མའི་ནད་ཁྱིམ་འགྲམ་
དུ་ཅོག་ཕུར་བཞུད་ནས། ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་ཨ་མའི་ངོ་གདོང་ལ་ཅེར་ཏེ་མིག་ཟུང་ནས་མཆི་མ་ཤམ་ཤམ་དུ་བཞུར། སང་ཉིན་ནི་
ངའི་གུང་གསལ་གི་ཉིན་མཐའ་མ་དེ་ཡིན་པས། ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་ཨ་མར་ལོ་འགོ་ཡི་སྤྱི་པ་ཡོན་རྩ་ལྟར་དཔོན་སམ། ང་རང་
ལོན་བཞིལ་བུད་པའི་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་། ཨ་ཕས་ཨ་མ་དང་དེད་གཉིས་བསྐྱར་ནས་བཟུང་འཛོམས་བྱས་ཟླ། དེ་དུས། ཨ་ཕས་ང་
རང་བྱིད་ནས་ཨ་མ་དང་ཁ་ཐག་རིང་བའི་གནས་འདིར་བསྐྱེད་སྤྱོད། དེ་ལྟར་གྱིས་ངས་རང་གི་མི་ཆེད་ནང་ཆེས་སྤྱི་ཐེ་བའི་ཡིག་འབྲུ་
གཉིས་པོ་ཨ་མ་ཞེས་པ་གཏན་དུ་ངག་ནས་པོ། སྤྱི་ལྷག་ཅིག་གི་མི་ཆེད་ནང་ལ་ཕ་མ་གཉིས་འཛོམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་དེ་ཅི་འདྲིའི་མཁོ་
ལ། ཅི་འདྲི་དྲོད་ཁོལ་ལྷན་པ་ཞིག་རེད་ཨང་། འོན་ཀྱང་ང་ལ་མཚོན་ན་ལས་སྐལ་དེ་ལྟར་ཐག་མང་ནས་ཆད་སོང་།

འདས་ཟླ་བའི་ལོ་སྤྱི་ལྷག་སོ་རེ་རེ་བརྒྱུད་ནས་དེ་རིང་བས། དོན་ངོ་མར། ཨ་མའི་གཡོག་སྤྱི་གཅིག་པོར་བཞུན་ནས་ང་རང་

རིག་སྐབས།

ཨ་མ་དང་ངེད་གཉིས་ཀྱི་འདས་དོན་ཞིག

ཐུན་དཀར་ཀླུ་མ་

ན་མ་མཁའ་ལ་སྤྱོད་པ་དུམ་བུ་ཅམ་ཡང་མི་མཐོང་བའི་མ་ཡུལ་གྱི་དབྱར་གཞུང་དེ་དུན་ཐེངས་རེར། ང་རང་དྲོད་འཇམ་གྱི་ཉི་འོད་དོགས་སུ་གྱོད་རེར་ལངས་ནས་གནམ་ས་གཉིས་འདྲེས་མཚམས་གྱི་རི་ཚོགས་དེར་ཡང་ཡང་བཟུང་གོས་བྱང་། བསམ་སྒྲིབ་དུན་ཚུལ་ཞིག་ལའང་རི་ཚོགས་དེ་ཡི་པར་ཕྱོགས་ན། སྤྱི་ཤར་དང་མོར་ལུག་གིས་ཁྱབ་པའི་ཚུ་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད། ས་མཐའ་ནས་ཅི་ཅམ་བསྐྱེད་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་མ་ཡུལ་དང་ཨ་མ་དུན་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཨ་མའི་ལྷ་མོ་དེ་གྱི་བྱམས་བརྩེ་དང་། རེད་མ་བྱ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིད་ལྷག་གི་འཚོ་བ་དག་ཏུ་ཅང་དུན་གྱིན་འདུག གང་ལྟར་འདི་འདྲི་ཕྱོགས་ལ་བསམ་སྒྲིབ་ཅི་ཅམ་བཏང་ན། དེ་ཅམ་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ལྷག་བསྐྱེད་འཕམ་མ་རེ་སྤྱོད་པ་ལས་ཅི་ཡང་མི་འདུག ཡང་གཅིག་བཤད་ན། ཨ་མ་དང་ངེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་ནི་ཤི་གསོན་གཉིས་ཀྱི་མཚམས་ན་ཡོད་པས། དུན་གསུང་གི་དུ་འདོད་གང་འདྲ་བྱས་ཀྱང་མཇུག་འཛོམས་ནི་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ལྟར་དཔེ། དེ་བས་ངས་ལྷག་བསྐྱེད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་སྐྱར་མོ་འདི་ཕྱིར་དུན་ལ་བསྐྱར་ནས་ཨ་མ་དང་གཉིས་ཀྱི་འདས་དོན་ཞིག་སྤོང་བར་འདོད།

སྐབས་དེར། ཕྱི་ལོ་ན་ད་དུང་ཁ་བ་འབབ་བཞིན་འདུག་ལ་ས་ཡང་ཡོངས་སུ་བྱུང་བ་ཟིན། ང་ལྟར་བཞིན་ཨ་མའི་ནད་ཁྲིའི་འགྲུལ་དུ་ཅོག་བྱར་བསྐྱེད་ནས། ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་ཨ་མའི་དོག་དོང་ལ་ཅེར་ཏེ་མིག་ཟུང་ནས་མཆི་མ་ཤམ་ཤམ་དུ་བཞུར། སང་ཉིན་ནི་ངའི་གུང་གསེང་གི་ཉིན་མཐའ་མ་དེ་ཡིན་པས། ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་ཨ་མར་ལོ་འགོ་ཡི་སྒྲོབ་ཡོན་ཇི་ལྟར་སྤོང་དགོས་སམ། ང་རང་ལོན་བཞི་ལ་བྱད་པའི་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་། ཨ་མས་ཨ་མ་དང་ངེད་གཉིས་བསྐྱར་ནས་བཟུང་འཛོམས་བྱས་ཟིན། དེ་དུས། ཨ་མས་ང་རང་བྱིད་ནས་ཨ་མ་དང་ཁ་ཐག་རིང་བའི་གནས་འདིར་བསྐྱོབས། དེའི་ཆུང་གིས་ངས་རང་གི་མི་ཚེ་ནད་ཆེས་ཆེ་ཆེ་བའི་ཡིག་འབྲུ་གཉིས་པོ་ཨ་མ་ཞེས་པ་གཏན་དུ་དག་ནས་ཤོར། བྱ་ལྷག་ཅིག་གི་མི་ཚེ་ནད་ལ་མ་མ་གཉིས་འཛོམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་དེ་ཅི་འདྲའི་མཁོ་ལ། ཅི་འདྲའི་དྲོད་ཁོ་ལ་ལྷན་པ་ཞིག་རེད་ཨང་། འོན་ཀྱང་ང་ལ་མཚོན་ན་ལས་སྐལ་དེའི་རྒྱན་ཐག་མང་ནས་ཆད་སོང་།

འདས་ཟིན་པའི་ལོ་ལྷའི་ཁྲགས་སྤོར་རེ་བརྒྱུད་ནས་དེ་རིང་བར། དོན་ངོ་མར། ཨ་མའི་གཡོག་སྐྱ་གཅིག་པོར་བརྟེན་ནས་ང་རང་སྒྲོབ་རྒྱུ་ནས་སྒྲོབ་འཁྱོང་བར་ཕྱིན། སྤྱིར་ཨ་མའི་ལས་ཀ་ནི་ལམ་འགྲུལ་གཡམས་གཡོན་གྱི་གད་སྤྱོད་དག་གཅིང་མ་བཟོ་བྱ་དེ་ཡིན་ཡང་། ཆེས་དཀའ་ལག་དང་ལྷག་ལྷན་གྱི་གནས་སྤངས་དེ་འདྲའི་འོག་དུ། རེད་གཉིས་ལ་མཚོན་ན། ལས་ཀ་དེ་ནི་འཚོ་བའི་ཉིན་རྒྱུ་རེ་ནས་ཆོ་སྤྱོད་ལ་གསོན་ཤུགས་ལྟར་བའི་བདུད་ཆེ་ཇི་བཞིན་ཏུ་ཅང་གཡམས་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཉི་མ་རེ་རེའི་འཚོ་བའི་འགོ་སྤྱོད་དང་བདག་གི་སྒྲོབ་ཡོན་ཆ་ཆང་ཡང་ལས་ཀ་དེ་ལས་གཞན་གང་ལའང་བརྟེན་ས་མེད། འོན་ཀྱང་། ཉིན་འགའི་རྒྱུ་ཨ་མའི་ལུས་པོར་ངལ་དུབ་དང་ཟས་བརྒྱུད་ཀྱིས་མ་འདང་བར་པོ་བའི་ན་ཆ་བྱང་། སྐབས་དེར། བྱི་མཚོས་རྒྱམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་བཤགས་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་བྱུང་ཡང་། དེ་ལ་སྐར་སྤོང་ལྷག་ཁ་ཤས་སྤྱོད་ཡོན་དུ་ཤོར་བས་གཞན་ནས་མི་གཡར་ཐབས་མེད་ཀྱང་། སྐབས་དེར་རེད་མ་བྱ་གཉིས་ལ་མཚོན་ན་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་གཞི་བཅོམ་ས་གང་ཡང་མེད་པས། ཨ་མས་སྤོན་ལྟར་ལམ་འགྲུལ་གྱི་གཡོག་ལས་དེ་བྱེད་དགོས་བྱུང་།

དེ་རིང་ཨ་མ་ལྟར་གྱི་ནད་གཞི་དེའི་ཆུང་གིས་བསྐྱར་དུ་མལ་ཁྲིའི་སྤོང་ལ་ལྷུང་སོང་བས་ངས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ། བྱི་མཚོ་གི་གནས་སྤངས་སྤྱོད་ཕྱིན་པའི་སྐབས་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་ང་ཅི་ལྟར་སྒྲོབ་གྱུར་འགོ་ཐུབ་བམ། གཅིག་བྱས་ན། ངས་ཆོག་པོར་སྒྲོབ་གྱུར་སྤོང་མེད་ཡང་བསྐྱར་བཞུག་མི་ཐུབ་པར་འདོད། རང་ཉིད་ཀྱི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྒྱམས་དང་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་སོགས་ལ་གྱེས་བལ་གྱི་ལག་བརྟུང་གཡུག་དགོས་ཀྱང་ཟིན། ངས་འདི་དག་ལ་བསམ་སྒྲིབ་གཏོང་བཞིན་མིག་ཟུང་མཆི་མས་བཀའ་སྤྱིད་བང་མེད་དུ་དུ་དག་ཤོར། སྐབས་དེར། ཨ་མས་ངའི་དུ་སྐད་ཐོས་བ་དང་བཟུང་ཅམ་བྱས་ཏེ། སྐད་གདངས་གཉོམ་པོས་"བྱ་རྒྱུང་རང་ག་རེ་བྱས་སོང་....." དེ་སེམས་ཁྱེད་ཀྱི་མ་མཚོ་དང་ཨ་མའི་ནད་གཞི་དྲག་བསྐྱེད་ཡོད་འདུག་ཟེར། "ང་.....ང་.....ཨ་མ་....." འདི་མཁྱོན་པ་དུ་དག་གིས་བརྒྱུད་ནས་ཆོག་ཇའང་བརྟེན་ཐུབ་མ་སོང་། ངས་འདར་སིག་སིག་གི་མཆུ་ཏོ་ལ་སོ་དམ་པོར་བརྒྱབ་སྤྱིད་དག་གི་ལམ་ནས། "སང་

རིག་རྒྱལ་པོ།

ཀྱེ་ཀྱེ་མི་པམ་རིན་པོ་ཆེ།

དབུ་གོང་གཉིས་པ། འཆི་བདག་སྐྱབས།

མི།

ཀྱེ་ཀྱེ་མི་པམ་རིན་པོ་ཆེ།

ལམ་བདག་ནི་མི་མཛེད་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་འཁོར་བའི་འཁོར་བ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། བསྐྱར་འཛིན་སྤྱི་ཆེན་ཉིད་
གྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་དང་འདྲན། ཡིད་ཆེས། ད་དུང་གནས་ལུགས་དང་ངེས་ཤེས་ཟབ་མོའི་ལམ་སྟེ་ཟེན་ཏེ་འཇུག་མཁན་གྱི་མི་རབས་
གསར་པའི་ཆེས་འཇུག་པ་རྣམ་དག་ཅིག་འདི་གར་ཁོ་པོའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་ནི། བྱིད་ཀྱིས་ཐུ་མོ་ནས་ཁྱ་ཆང་གི་ཡུལ་ལ་སྤུབ་
མེད་གྱི་ཞབས་ཆེས་བཞག་ནས། དགུན་ཚུའི་ཕ་རོལ་གྱི་དག་ཞིང་ཞིག་ལ་ཕེབས་སོང་ཟེར། ཡང་སྐོར་ཞིག་གིས་བྱིད་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་
འདིར་བཞི་ཤད་བསྐྱོན་ནས་འཇིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་གི་སྒོ་སྒྲིགས་རྒྱུ་བཞིན་ཕེབས་སོང་ཟེར། གཏན་དུ་ཕེབས་སོང་ཟེར། གང་ལྟར་
ད་ལྟ་ཁོ་པོའི་མིག་ཟུང་གི་མཁའ་དབྱིངས་ཡངས་མོར་འཆེར་བ་ནི། བྱིད་ཀྱི་སྐྱབས་ཆེན་འོད་མདངས་འབར་བའི་ཆོས་འཕྲིན་གྱི་ཉི་ཟླ་
སྐོར་མོ། ཀྱེ་ཀྱེ་རིན་པོ་ཆེ། དེ་དག་ནི་ཁྱ་ཆང་གི་དག་རྒྱན་དུ། གསེར་ས་འོག་ཏུ་ཡོད་ཀྱང་འོད་ནམ་མཁའ་བྱུང། ཟེར་བའི་མེས་པོ་དམ་
པའི་གཏན་ཆོག་གྱི་དོན་དང་ཅི་འདྲའི་འགྲོས་སྒྲུལ་ཨང། ངོ་མ་ངོ་མཆར་ཆེ། བཀའ་དྲིན་ཆེ། མི་པམ་སྤྲུལ་དེ་འདྲའི་ངོ་མཆར་དང་
བཀའ་དྲིན་གྱི་རྒྱ་མཆོལ་ས། རང་ཉིད་ལ་མི་ཆོག་དོད་ལུག་གི་དོན་དངོས་རིང་མོའི་ཁྲོད་ཐོབ་པའི་བཀའ་དྲིན་རྒྱ་ཆུ་ཐོགས་ཙམ་ཞིག་སྤྲོན་
དག་གི་ཁབ་ཏུ་བསུས་ཏེ་སྤོང་ན་འདོད།

པམ།

ཀྱེ་མི་པམ་རིན་པོ་ཆེ།

ཁ་སང། བྱང་བསྐྱར་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གོ་བ་གཉེན་ཞིང་རིག་གསར་ཆོན་རིག་གི་གཏིང་མཐའ་དཔོག་མི་ཐུབ་པའི་གནའི་རིམ་
སྒོ་བ་བདག་ལ། ཉིད་གྱི་རྣམ་དཔྱད་དང་ཤེས་རབ་གྱི་མེ་ལྷག་ལས་མཆེད་པའི་གཞུང་དཔེ། "དོན་རྣམ་པར་ངེས་པའི་ཤེས་རབ་
རལ་གྱིས།" ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མིན་གྱི་ཆོས་ཆོག་གསལ་བ་སྟེ་ངེས་པའི་གོ་བ་དོན་ལ་སྤོངས་པའི་མཐུད་བརྒྱ་བཀྲུལ། མ་ཟད། དོན་
ཟབ་ཅིང་བརྒྱུད་པའི་རིགས་པ་བཞི། ཆོད་མ་ཆོད་མིན་གྱི་རྣམ་གཞག་ད་དུང་སྤྱོད་པའི་གཏིང་ཆེན་བརྒྱད་སྟགས་དོན་གྱིས་པོན་
མང་དག་ཅིག་གོ་སྤྱོད་ཞིང་ཆོག་བསྐྱས་པའི་སྒོ་ནས་བདག་གི་མ་སྤྲོན་བསམ་སྟོབྱིད་ཆལ་དུ་བཏབ། དེ་ལས་ཀྱང་ཆེས་དྲིན་ཆེ་བ་
དང་དགའ་འོས་པ་ནི། ཏུས་དེ་ནས་བཟུང་། ཁོ་པོའི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་རྣམ་རྟོག་དང་དྲོགས་སྒྲོང་མང་པོའི་སྤྲོན་རྒྱ་
འཕྲིགས་ཏེ། བྱང་བསྐྱར་གཞུང་ལུགས་ལ་ཕྱོགས་པའི་སྒྲོ་བའང་དྲག་ཆར་བཞིན་ཤག་ཤག་ཏུ་འཛོལ་བྱུང་། མདོར་ན། བྱིད་ནི་ཁོ་པོ་ནང་
ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ལམ་ཡངས་མོར་འདྲེན་མཁན་གྱི་སྤྲོན་པ་རྣལ་མ་ཞིག་ངོ་མ་བཀའ་དྲིན་ཆེ། སྤྲོད་ན་མེད། ཞོང་ན་མེད། མི་པམ་ལགས།

རིན།

ཀྱེ་ཀྱེ་མི་པམ་སྤྲུལ།

ཁ་སང། ཆོས་བརྒྱུད་ཀྱི་འཐེན་འཕྲེར་རྒྱུ་ཅིང་ལྟ་བུ་གྱི་ཆོད་སྤོང་ཆེ་བའི་ཁྱ་ཆང་གི་སྤྱོད་ཆོགས་འདིར། ཁོ་པོ་འང་ཆོས་བལ་
བ་དང་རྒྱུངས་ས་ནི་ལྟ་བུ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལགས། འོན་ཏང་ ཏུས་ཆོད་བཅུད་རྒྱན་གྱི་རྟག་བར་ཞིག་ནས། ཉིད་གྱི་ལྷག་བསམ་དང་
བཅེ་ཞེན་གྱི་ཐུགས་མཆོལ་ས་བརྟོག་པའི་གཞུང་ལུགས། "ཡིད་བཞིན་མཛོད་ཀྱི་ཐུབ་བསུས་"དང་མཇལ་བས། སྤྱིར་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་

རིག་སྐྱབས།

ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་དོ་བོ་དང་ཁྱད་པར། མྱོས་སྤྱོད་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའི་བར་མི་བྱའི་ཆོས་ཀྱི་གཏའ་མར་འཛིག་སའི་ལྷན་ཀྱི་དང་ཚོད་པའི་གཞི་
མ་མང་དག་ལ། རྒྱུ་བཞེན་གྱི་རྒྱ་མ་དང་གནས་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱུ་བཞེན་དུ་མ་ཞིག་རྒྱགས་ཕྱེ་བ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་དགག་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་
ལམ་ཡངས་པོར་སྤྱོད་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན། ཁོ་བོའི་ལྷ་གྲུབ་ལ་མྱོངས་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱེད་སར་འོད་སྤང་གི་མར་མེ་རྒྱུ་བཞེན་
གང་བཏོགས། བཀའ་བློན་ཆེན་མོ་མཆོད་ལགས།

ཤོ

ཀྱེ་ཀྱེ་མི་པམ་རིན་པོ་ཆེ།

དེ་རིང་། ལས་ཉོན་གྱིས་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་སྤོང་སྤྱོད་མཐའ་དག་ལ་བདག་འཛིན་གྱི་མཆོད་བ་རྣམས་དམ་དུ་
ཟེན་པའི་ལྷ་ལོས་པ་བདག་ལ། ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་ངལ་དང་བཟོད་བསྐྱེད། ད་དུང་ཉིད་སྤོངས་ཀྱི་དོར་ལས་བྱུང་བའི་གཞུང་ལྷགས་
"མཁས་འཇུག་"གིས་ཤེས་བྱའི་གནས་བཅུ་ལྔ་མ་གཞག་མ་ལུས་གཅིག་རྒྱུ་གཉིས་མཐུད་དུ་བཀྲལ་རྒྱུ་། དེ་བདག་འཛིན་གྱི་བྱིས་
སློའ་ཤེས་པའི་དངོས་རྒྱ་བསྐྱེད། གཞན་ཡང་། རྒྱུ་མེད་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་བྱེད་དངོས་གནས་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱ་ལམ་རིང་མོར་བཞེན་
པའི་བང་ཆལ་མཉམ་དུ་བསྐྱེན་པའི་དུས་རབས་འདིར། ཉིད་ཉིད་གྱིས་མཁས་འཇུག་དུ་མཛོན་པ་གོང་འོག་གི་སྤྱིང་དོན། རང་ཉིད་
ཀྱི་མཐོན་བཅེ་རུས་གསུམ་གྱི་དོན་གནད་མང་པོ་ཞིག་གཟེངས་སུ་བཏོན་ཏེ། རིག་གསར་ཆོན་རིག་གི་དབྱེད་ལམ་དུ་འཛིགས། ད་
དུང་དེ་དང་དེ་འདྲ་བའི་ལུང་རིགས་ཀྱི་བདག་ཉིད་དུ་འགྱུར་བའི་གཞུང་ལྷགས་ནི་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་བཞིན། རོ་མ་མི་པམ་
ལགས། "རྣོ་དང་དབྱུག་པས་གཞུས་ན་མི་པམ་པམ། ལུང་དང་རིགས་པས་གཞུས་ན་མི་པམ་མི་པམ།" ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ཅི་འདྲའི་
དོན་ལ་གནས་ཡང་།

ཆེ།

ཀྱེ་མི་པམ་ལགས།

མཐའ་མཇུག་འདིར་གསོལ་འདོད་པ་ནི། གནས་འདི་ན་ཁོ་བོ་དང་དོ་མཉམ་པའི་རྒྱུ་བཞེན་ལྷག་དུ་མ་ཞིག་སྤྱོད་མེད་
མགོན་མེད་ཀྱི་དབྱེད་སྤྱོད་ལྷག་ཡོད་པས། སྤྱར་ཡང་མཆོག་སྤྱོད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་མི་ཡུལ་འདིར་ཉི་འོད་བཞིན་བྱོན་རོགས།
མི་མཛེད་འཛིག་རྟེན་དག་པའི་ཁྱེད་ཁམས་འདིར།
པམ་ཁའི་ཞུམ་པ་མེད་པར་ལུང་རིགས་ཀྱི།
སྤྱོད་མཛེད་འཕྲིན་རྒྱུད་བའི་གང་ཉིད་ལ།
མ་བཞིན་སྤྱོད་མཇུག་ཡོང་བའི་ཤེས་ཆོག་འབུལ། །

བོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ས་བབ་མཐོ་ལ་གསེར་རྒྱུང་།
རྒྱུང་བ་ཟེར་བའི་འདི་འདྲའི་ལྷ་བས་བཞེད་པ་
ཞིག་ལ་རྩལ་འཛིན་ན་མི་འགྲིགས་པ། བོད་
ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་བོད་རིགས་ཀྱི་བསམ་
ཁྱོད་དང་འདྲ་ཤེས་འཛིན་སྤངས། ཁྱོད་ལམ་
ཤོགས་ལ་རྩལ་འཛིན་པ་དགོས།
འབཆ་ཆེན་མུ་ཁྱེད་བཅུ་པས།

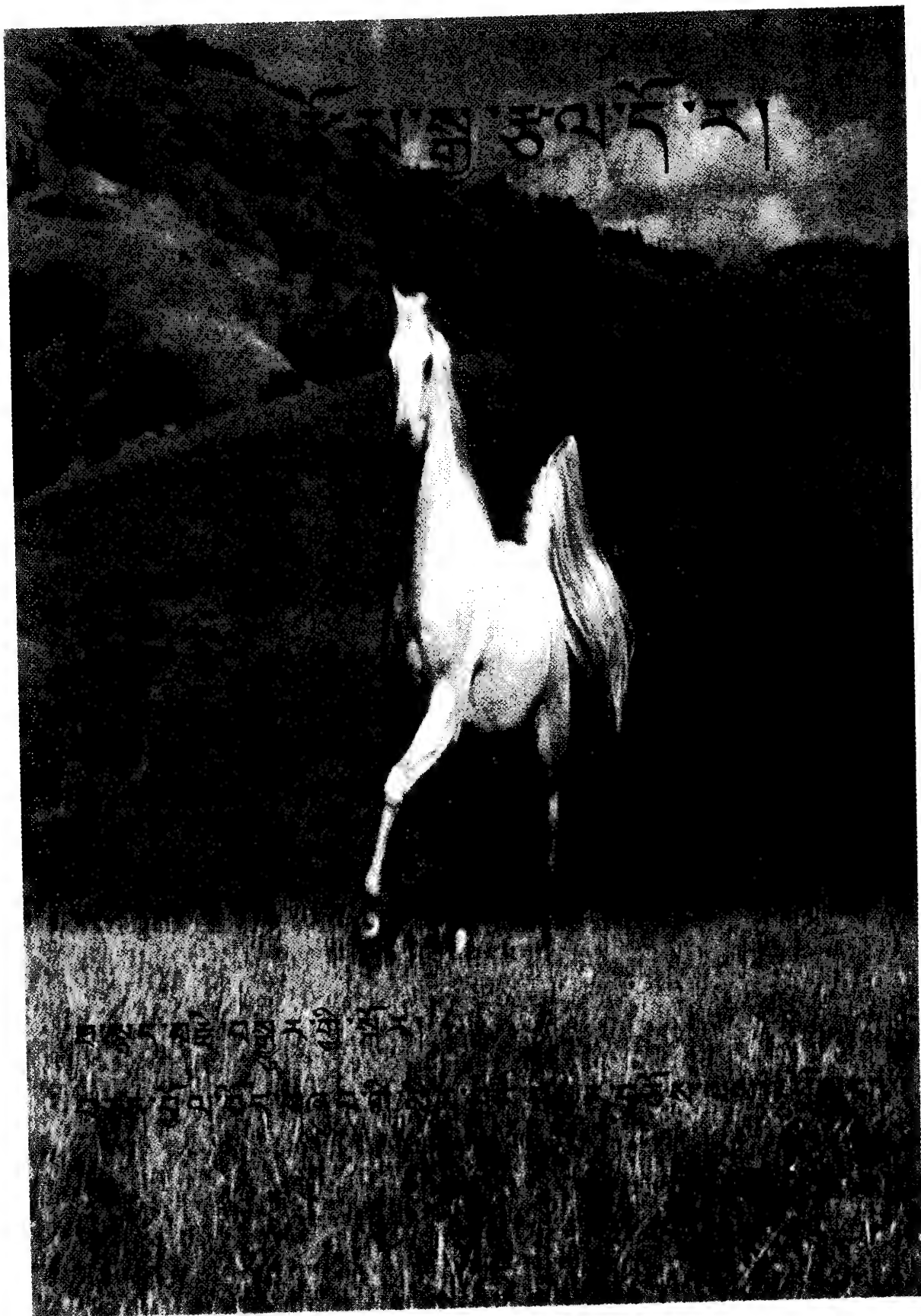
ལ་གཅིག་ཁྲོད་ཀྱི་སྒྲུབ།

རི་སྒྲུབ་ཁེར་རྒྱུག་ ༢༠༡༡/༥/༡༢

ཁ་སང་། ངའི་སེམས་ངོགས་ནས་མེ་ཏྲག་འཕྱོར་བ་བཞིན་མི་ལམ་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ་འཛིན་ཁམས་ལ་བའི་བར་ལྷགས་ཏེ། ང་
ཀྱལ་གྱི་མགོ་འཕངས་མཐོ་ཏུ་བཏོགས་ནས་སྒྲ་ཆའི་སྒྲས་འཛིན་ལ་སྒྲོ་བས་འཇུག་ དེ་དུས། གནས་འདིའི་ཚྭ་གས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་
དུ་མཛོན་པ་ནི་མཛོན་སྒྲུག་དང་བཀྲག་མདངས་འཕྱོར་བའི་མདུངས་ཀྱིས་བཀྲ་བའི་ངའི་སྒྲ་རྒྱུད་མིག་གི་དཔལ་ཡོན་ཡིན་ལ། རྒྱ་
བཞིན་པའི་སྒྲ་རྒྱུད་དྲོན་མོ་ནི་སྒྲ་དབང་གསོ་བའི་བདུད་ཅི་སྟེ། ངའི་དར་ལུང་ན་བའི་རྒྱན་ཆ་ལས་ཅི་ཡང་མ་འདས། དེའི་ཁྲོད་དུ་
འགྱུངས་བའི་ང་རང་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཅི་ཡང་ཡིན་པར་འདོད།

དེ་རིང་སྒྲ་མཐོ་སྒྲོ་བ་རྒྱ་མོ་གང་ཞི་འགྲུལ་དུ་ཡོད་པ་ཤེས་ཤིང་། རྒྱ་མོ་གང་ཡུང་དུར་ཁྲོད་ཀྱིས་བསྐྱར་ཡོད་པ་ཤེས་པས། སྒྲུག་
སྒྲ་གི་ཁོག་འདར་ཞིག་དང་ཉན་དུ་སྒྲ་ཆ་ཏུ་འབོད་པའི་ང་ཡི་མཐོ་སྒྲོ་བ་ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་སྒྲོང་དུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བྲིད་དེ།
ལུ་ཁའི་ཕྱི་མིག་དང་འདྲ་བའི་མཚམས་སྒྲིན་ལ་ཚོ་འདྲི་བའི་དྲི་བ་དེས་ལན་གང་དུ་འཕྱོང་བར་འགྲོ་དགོས་པ་ཡང་ཆ་མ་འཕྱོང་།

སང་ཉིན་ནི་སང་ཉིན་ཏེ། དེ་རིང་གི་རབ་རིབ་དེའི་ཁྲོད་དུ་སྒྲ་བ་ནི་ཅུལ་སྒྲུངས་སྒྲ་བྱུར་བའི་ང་ཡི་གཞུགས་པོ་དང་གཉིས་
སྒྲ་མ་མཆིས་པས། ངས་ན་ཆ་འདི་ག་དུས་བྱུང་བ་ངོས་ཟེན་གྱི་མི་འདུག་ལ། ཇི་ཉུར་ནད་བཙས་བྱེད་དགོས་མིན་ཡང་མི་ཤེས། བཙས་
ཐབས་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ཡང་། རྒྱ་གར་རྒྱ་མཚོ་དུས་བསྐྱེད་པ་མང་ཞིང་འགྲུབ་པ་ཉུང་ཞིན། ང་དང་ང་འདྲ་བ་མོ་ཉིན་མཚན་
མེད་པའི་གཏི་ལྷག་ལ་གཞིམས་འགྲོ།



ཐ་སྐྱད་བཞེ་བསྐྱར་སྐྱོར་ལ་མདོར་ཅན་དབྱེད་པའི་གཏམ་རིག་པའི་དོ་ཤལ།

གཙང་སྒྱུ་འཇམ་དབྱངས་དོན་གྲུབ། དབུ་འོག་ལོ་རིམ་གཞིས་པ།

ཐོག་མར་བཞུགས་པའི་གཏམ།

༡། །འཇིག་རྟེན་སྤྱི་བུ་དངོས་ཡོད་དོ་ཅག་དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་དང་ལྡན་ཏེ་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལ་འགྱུར་
 འགྲོ་བ་ནི་བཅོས་སུ་མེད་པའི་དངོས་པོའི་གཞིས་ལུགས་རྣམས་མ་ཞིག་ཡིན་པས། ནང་བསྟན་ནང་གསུངས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་མི་
 རྟག་པའམ་ཀྱན་རྒྱུ་བཞེད་པ་ཡིན་པའི་ངེས་ཤིང་ཞེས་ལྟ་རྟེན་བྱུང་། འགྱུར་ཕྱོག་དང་གསར་བཞེད་ནི་མི་ཐེའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཅིས་ནས་
 ཀྱང་ཡོད་དགོས་ལ་ཡོད་འོས་པའི་སྤྱི་བུ་སྤྱི་བུ་གསུངས་ལྟུང་བས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ན། བྱ་དངོས་གང་ཞིག་འགྱུར་ཕྱོག་འགྲོ་བར་
 ཡ་མཚར་རྒྱ་ཅི་ལ་ཡོད། འདི་ལོ་ནི་བྱ་རྒྱུད་གངས་ཅན་པ་ཆང་ལ་ཆ་མཚན་ན། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཤོག་ལྗང་ལྟེ་རེའི་སྤྱི་བུ་གསེར་མདོག་གི་རིམ་
 དཔར་དགོས་པའི་གལ་ཆེད་ལོ་ཞིག་ཡིན་ལ་དུས་རབས་ཀྱི་དཀྱིལ་མཚམས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཅིས་ལ་མིན། ལྟོང་ས་ལྟུངས་
 མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་མཐོ་ཞིང་བཞུགས་པའི་སྤྱི་བུ་སྤྱི་བུ་ཆོར་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་བབས་ཏེ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྤྱི་བུ་དབང་
 ཡོད་ཆད་མི་མང་གི་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་སྤྱི་བུ་བསྐྱོད་བསྐྱོར་མེད་གེས་ཅིས་སྤྱི་བུ་གནང་བ་མ་ཟད། མེ་ལོ་ ༡༩༨༩ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རང་
 བཞིན་ལྟར་པའི་བོད་གཞུང་དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་གི་མཚན་བྱང་ཕྱིར་བུ་གནང་བ་རེད། དེ་དང་སྤྱི་བུ་མཚུངས་ཤོས་ཚོགས་ནང་
 བཅའ་བྱུང་བོད་གཞུང་ཞེས་པའི་ཐ་སྐྱད་དེའི་ཆབ་ལ་བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་སྤྱི་བུ་འཇུགས་སུ་བསྐྱར་བ་རེད། འགྱུར་ཕྱོག་དེ་བྱུང་
 བའི་ཉེན་ནས་བཟུང་གུ་དོག་པའི་རྒྱ་སའི་རྒྱུད་དེ་ཡང་མི་རི་བཞིན་འབར་ལ་ཁད་བྱས་སོང་ལ། ར་ཁང་ཆང་ཁང་དང་འགྲོ་ཞོར་
 འདུག་ཞོར་གང་དུ་འང་མི་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་སྐོར་ལ་སྤྱི་བུ་དུས་ཆེན་བཞིན་མཆིས། འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཡིད་མཁྱེད་བའི་མགོ་
 རྒྱུ་ནང་དུ་ཕྱིན་བཞིན་འདུག་ལ། འགའ་ཤས་ཀྱིས་འདི་ནི་ཙ་བ་ནས་འགྲིགས་ཐབས་མེད་ཟེར་ཞིང་། ཅི་ཞེ་བཅའ་བྱུང་བོད་གཞུང་
 ཞེས་པའི་ཐ་སྐྱད་དེར་འགྱུར་བ་གཏང་ན་ད་ནས་བཟུང་དབྱེད་ལུ་ལག་དབྱེད་ལྟར་སྤྱི་བུ་པའི་བསྐྱེད་གསུངས་གཏམ་སྟེལ་བ་
 དངོས་སུ་མཐོང་བྱུང་། ཤེས་ཚོངས་བདག་གི་སྤྱི་བུ་འཆར་ལྟར་ན། མི་དེའི་གསལ་ནི་མི་རིགས་འདི་དང་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལ་ཤ་མཚན་
 པའི་སྤྱི་བུ་ནས་ལ་རྒྱ་ཟེར་བ་ཏེ་ལ་འབྱུང་ཅན་ཡང་མེད་པར་མདོར་སོང་། ད་ལྟའི་ཆགས་འཇིག་གཞན་འཕྲུང་གི་དུས་འདིར་ང་ཚོ་ཆང་
 མ་རྟག་ཙ་ཆེན་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་དུས་ཡིན་པ་ལས་ཚོད་རྟོག་གི་ཁྲོད་ནས་པ་རོལ་དག་པོར་དགོད་ཁ་སྤྱོད་རྒྱུའི་དུས་ཤིག་ཡིན་ན་མ་
 ཡིན། ད་དུང་ཆེས་ཐབས་སྤྱོད་བཞིག་ལ། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ཙ་ལ་དུ་མ་བཀོལ་བར་
 གཞན་ཟེར་གཡམ་རྒྱུ་དང་རི་བོད་ཅུ་ལ་འདྲོགས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་སྤྱོད་གིན་འདུག་ལ། ཡང་འགའ་ཤས་ཀྱིས་མི་རིགས་ཀྱི་འགན་འཁུལ་ཙ་
 རྣམ་པོར་ཏེ་གནས་ཚུལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡང་མ་བྱུང་རྟོག་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མི་སྤྱི་བུའི་བརྒྱལ་ཞུགས་སྤྱོད་བཞིན་འདུག དེས་ན་ཁོ་བོས་གོང་
 གསལ་རྣམས་པ་མི་འདྲ་བ་གཞིས་ཀའི་རྒྱུ་སུ་མི་འབྲངས་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་རྣམས་རང་དབང་གི་སྤྱོད་ནས་སྤྱོད་པོར་བཞུགས་
 ན་འདོད། ཆེད་དུ་འདིར་གསལ་འདེབས་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ། དབྱེད་ཅུ་མ་དཀྱིལ་མ་འདི་ནི་མཐོ་སྤྱོད་འདིའི་སྤྱོད་མ་རང་ག་བཞིག་གིས་
 ཀྱན་སྤྱོད་རྣམས་མ་ཞིག་དང་མེམས་པ་གཙང་མ་ཞིག་གི་བསམ་པས་ཀྱན་ནས་བསྐྱེད་ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན་པ་ལས། གང་ཟག་སྤྱི་བུ་དང་
 ཡང་ན་ཆོགས་ཕྱེ་གང་དུང་ལ་བསམ་གཟུགས་ནས་ངོ་ཚྏ་དང་ཟུར་བྱས་པ་དེ་འདྲ་ཙ་བ་ནས་མིན་པས་དེ་དོན་ཐུགས་ལ་འཇོག་
 རོགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཅི་ཞེ་ལུང་རིགས་ཀྱི་རྒྱབ་བཞེན་མཐུག་པོས་བདག་གི་དབྱེད་ཅུ་མ་འདིར་ཚྏ་བའི་བཀྱི་བ་བཙུམ་ཆོད་གལ་བསུ་
 ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ལ་འཕུལ་མར་གདོང་ལེན་ཡང་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

༡ བོད་གཞུང་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་གི་འབྲུང་རིམ་དང་དེའི་བྱའ་ཚད་སྐོར་མདོར་ཅམ་དབྱེད་པ།

བོད་གཞུང་ཞེས་པ་འདི་སྤྱིར་སྐབས་ལོ་ངོ་ ༡༥༧ རྩོན་བཅུགས་པའི་བོད་གཞུང་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་རིམ་སྐོར་ལ་དབྱེད་པ་མི་བྱེད་ཀ་མེད་རེད། སྤྱིར་དགའ་ལྷན་ཞེས་པ་ནི་ལྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོའི་ཞིང་ཁམས་དགའ་ལྷན་ཡིད་དགའ་ཚོས་འཛིན་གྱི་གནས་མཚོག་དེར་ཐེག་ཆེན་ཚོས་གྱི་བསམ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ལུག་སྤྲུམ་ཚོགས་པ་དང་ལྷན་ཞིང་ ལྷ་རྩམས་དགའ་ཞིང་བདེ་སྦྱིད་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་མཚན་དེ་ལྟར་ཐོགས་པ་དང་ བྱི་ལོ་ ༡༩༠༧ ལོར་ལྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་དགའ་ལྷན་དགོན་པ་གསར་དུ་བྱས་བཟབ་གནང་ཞིང་དགེ་ལུགས་པའི་གྲུབ་མཐའ་གསར་དུ་བཏོད་པ་རེད། དགོན་པའི་མཚན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆེད་ལྗེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ནས་མཚན་བྱུར་བྱངས་ཏེ་འབྲོག་རི་བོ་ཆེ་དགའ་ལྷན་རྩམ་པར་བྱུལ་བའི་སྤྱིང་ཞེས་བཟགས་ཤིང་། དེའི་དབང་གིས་ལྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་བླགས་སྤྲུམ་དང་བཅས་པའི་རྗེས་འཇུག་པ་རྩམས་ལ་དགེ་ལུགས་པའམ་དགེ་ལྷན་པ་ཞེས་དེའི་མཚན་སྟན་ཐོབ། པོ་བྱང་ཞེས་པ་ནི་སྤྱི་མའི་བཞུགས་གནས་གཙོ་བོ་སྤྱང་ལ་ཟེར་ཞིང་། ས་སྟག་བྱི་ལོ་ ༡༧༡༩ ལོར་ལྷོ་གདོང་མི་དབང་གཤམ་པ་བྱུལ་མཚན་གྱིས་རྩོན་མའི་འབྲས་སྤྲུམ་དགོན་གྱི་དོ་ཁང་རྩོན་པོ་དེ་ལྟུལ་དབང་དགེ་འདུན་གྱ་མཚོར་སྤུལ་བས། དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ཞེས་མཚན་གསར་དུ་བཟགས། ལགོང་ས་སྐྱེ་འཕྲེང་གསུམ་པ་བསོད་ནམས་གྱ་མཚོ་སྟག་ལུལ་དུ་ཕེབས་ལུལ་རིང་། བྱག་མཛོད་ཚོས་བཟང་འཕྲིན་ལས་གྱིས་འགན་སྲུངས་ཤིང་། སྦྱིང་ཤོད་ལྷོ་པ་བཟླ་ཤིས་རབ་བརྟན་གྱིས་གྱ་བསྐྱེད་གསར་བཞེངས་བྱས་ནས་བཟུང་ལྟུལ་དབང་སྐྱེ་འཕྲེང་རིམ་བྱོན་གྱི་བཞུགས་གནས་པོ་བྱང་དུ་བྱུར། ལགོང་ས་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་སྐབས་ཀྱུལ་ས་ལྷ་སའི་པོ་བྱང་པོ་རྒྱ་ལར་བཞེས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་སྤྱིད་དབང་བདག་གིར་བཞེས་སྐབས་རྩོན་མའི་པོ་བྱང་དེའི་མཚན་དེ་རྟེན་མ་འབྱུར་སོར་བཞག་གིས་བོད་ལྷོ་པ་གཞུང་གི་མཚན་བྱང་དུ་བཟགས་ཏེ་གནམ་བསྐོས་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་བློགས་ལས་རྩམ་བྱུལ་ཞེས་པར་གཏན་འཁེབས་མཛད་དོ།

གནས་ལུགས་འདིའི་འབྲུང་རིམ་ལ་བལྟས་ཀྱང་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ཞེས་པའི་གཞུང་འདི་རྟེན་ཅ་བའི་དགེ་ལུགས་པ་དང་དབུས་གཙང་གི་གཞུང་ཞིག་ཆགས་པ་ལས་བོད་ཚོལ་ཁ་གསུམ་གར་བྱའ་མི་བྱེད་པ་གསལ་པོ་ཡིན། རྩོན་འབྲི་ཚུའི་ཕར་བརྒྱུད་གྱིས་ཁུལ་མང་པོ་ཞིག་སྤྱིར་བྱོགས་ནས་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ལོ་རྒྱུས་ཁག་ནས་གསལ་ཏེ། ལགོང་ས་མཚོག་གི་རང་རྩམ་«ངོས་གྱི་ལུལ་དང་། ངོས་གྱི་མི་མང»ཞེས་པའི་ཐུག་དེབ་ནང་«དེ་སྐབས་བོད་ཤར་ངོས་ང་ཆོའི་སྤྱིས་ལུལ་དེ་རྒྱ་ནག་གི་མངའ་འོག་དང་ཁུལ་དེའི་སྤྱི་བྱུང་པ་བྱུལ་ཆེ་ཆ་སྤྱི་ཏུ་ཕང་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་»ཞེས་དང་། ཙོང་ཁ་ལྷ་མོ་ཆེ་རིང་གིས་བཅུམས་པའི་«བཅན་སྟོལ་བྱུལ་སྦྱོར་»ནང་«སྐབས་དེར་ང་ཆོའི་སྤྱིས་ལུལ་ཙོང་ཁ་ས་ཆ་ནི་སྤྱི་ཏུ་ཆ་ནས་ཟེ་ལིང་ཁ་ཆེ་ཆ་སྤྱི་ཏུ་ཕང་གི་བདག་དབང་དུ་འཛིན་ཡོད་པ་དང་ལུལ་གྱི་ཁུལ་རིགས་ཆེ་ཕྱ་ཇི་འབབ་ཆང་མ་ཡང་ཆ་སྤྱི་ཏུ་ལ་འཇལ་དགོས་གྱི་ཡོད་པ་ལས་བོད་ལྷོ་པ་གཞུང་དང་སྤྱི་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་མེད་པར་བྱུར་ཡོད་» ཞེས་པ་ནས་གསལ་པོར་མཚོན་བྱུང་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེར་སྐབས་སྤྱད་མེད་ཙོལ་ཆུང་གི་སྦྱོ་བོ་ལས་གྱིས་ནོངས་པ་འགའ་རེས་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་གི་མཚན་བྱང་བྱིར་བསྐྱུས་བྱས་པ་དེས་ལགོང་ས་མཚོག་གི་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་སྦྱ་དབང་རྩམས་མེད་པ་ཆགས་གྱི་རེད་ཟེར། བདག་གིས་ནམ་གཞར་ཡང་འདི་ལྟར་མི་འདོད་དེ། ལགོང་ས་མཚོག་ནི་འཇམ་གླིང་སྦྱེ་འབྲི་སྦྱིད་དང་བྱེ་བྱག་བོད་ཚོལ་ཁ་གསུམ་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པའི་བསམ་པའི་དབུ་བྲིད་ཉག་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་དགེ་ལུགས་དང་དབུས་གཙང་གཉིས་ཀྱི་དབུ་བྲིད་ཅམ་ཞིག་མ་ཡིན་པས་སོ་ཞེས་སྟོལ་ན་འདོད་དོ།

༢ མཉམ་འབྲེལ་བྱུལ་ཚོགས་ནང་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ལ་ལྷ་སྤངས་ཇི་ཡོད་སྐོར་མདོར་ཅམ་དབྱེད་པ།

བྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལྷ་པ་ཆེས་ ༡༡ རྟེན་ཅིས་དཔོན་ལྷ་སྐུ་པ་དབང་བྱས་བདེ་ལྷན་ནས་གཙོས་པའི་ཆོང་དོན་སྦྱ་ཆབ་བཞེ་པོས་

སྐབས། ལྷོང་ས་མཆོག་གིས་བོད་གཞུང་ལ་བཀྲུག་མེད་པར་རྒྱ་གར་དུ་སྐྱབས་བཅོལ་ལ་ཡོང་བའི་བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས་འདི་ཡིན་
རབས་སྐོར་ཞིབ་དུ་བཞུགས། དུས་དེ་ནས་བཟུང་གནས་ཚད་རྒྱ་གར་གཞུང་དང་མིས་མཐུན་བྱུང་བའི་དབྱིན་སྐད་ཀྱི་མིང་ཆོག་“Central
Tibetan Administration” དབུས་བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས་སམ་དབུས་བོད་མིའི་འཛིན་སྐྱོང་ཞེས་པ་དེ་དཔར་བེད་སྤྱོད་གནང་ཡོད།
ཀྱལ་སྤྱི་ཀྱལ་ནང་གནིས་ཀྱང་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ཐ་སྟངས་“Central Tibetan Administration of H.H The Dalai Lama”ཞེས་པ་འདི་བེད་
སྤྱོད་བྱང་ནས་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་ལས་དོན་ཆད་མ་བསྐབས་ཡོད་པ་རེད། བོན་ཀྱང། བཅའ་ཁྲིམས་གཏན་འབེབས་སྐབས་
བོད་སྐད་ནང་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་ཐད་བསྐྱར་མ་བྱས་པར་“བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་”ཞེས་བཞག་ཡོད་པ་རེད། ཆོག་དེ་དབྱིན་སྐད་དུ་
ཐད་བསྐྱར་བྱས་ན་“Tibetan Government in Exile”ཞེས་འབྲིད་གོས་དེས་ཡིན་ཀྱང། ལྷོང་ས་མཆོག་གིས་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་
ཁག་ལ་“ངས་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ཞེས་པའི་ཆོག་དེ་ནམ་ཡང་བེད་སྤྱོད་བྱང་མ་ཐོང་”ཞེས་གསུངས་པ་འདིས་ཀྱང་གསལ་པོར་
མཆོན་གྱི་མི་འདུག་གམ། “བོད་མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་Tibetan Government in Exileཞེས་པའི་ཆོག་དེ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱའི་ཐབས་ཤེས་
གནང་བའི་ཉེར་ལེན་ལས་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོག་གིས་དང་མི་གྲིལ་ཁེུ་མན་ཐེབས་ཅ་ཁང་གནིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་དེ་དག་ལ་
མཐུག་འབྲལ་ཡག་པོ་བྱུང་མེད་པ་དང། བོད་ཀྱི་གོས་ཆོག་གིས་དང་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་རོགས་དངུལ་སྤྲོན་མ་ལས་བརྒྱ་ཆ་
མང་པོ་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད་ལ། ཀྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་རྒྱུ་བསྐྱར་ཆོག་གིས་པའི་ཆོག་མེད་ཡང་ཐེབས་ཅ་ཁང་གིས་འགྲོ་སྐོང་བྱང་ནས་
ཆོག་གི་མེད་པར་གྱུར་བ་རེད།”ཞེས་གསུངས་ཡོད།

མདོར་ན། རྒྱ་གར་མང་ཆོག་གིས་བོད་དོན་ལ་ཤ་ཆ་དང་རྒྱུ་བསྐྱར་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅུང་གོས་ཆོག་གིས་བོད་དོན་སྐོར་
ལ་དེ་ཅུ་ཐོང་སྤོང་བྱེད་བྱས་ཀྱིན་མེད་པའི་རྒྱ་མཆོན་གཙོ་བོ་དེ་ཡང། བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས་འདི་བཞིན་གཞུང་ཞིག་གི་ངོ་བོར་ཁས་
ལེན་བྱེད་གྱི་མེད་པས་རེད། ཁས་ལེན་མེད་བཞིན་དུ་ད་དུང་ཡང་ལུ་རྒྱལ་གྱིས་བརྒྱ་ཆད་དེ་མཐུད་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན། མ་འོངས་
པར་གནས་ཚད་རྒྱ་གར་གཞུང་ལ་ཡང་དཀའ་ངལ་འབྲུད་མི་སྲིད་པ་མ་རེད། དེའི་ཕྱིར། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས་ལུ་བསྐྱར་
བར་རྒྱ་བོད་མི་རིགས་གནིས་ཀྱང་ཁེ་ལན་ཡོད་པ་ཞིག་དང་གནིས་ཀྱི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་བེད་འཇགས་ལ་སྤར་བས་སྤྱད་སྤྱོབས་ཡག་
དུ་ཕྱིན་ཡོད་པར་གདེང་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་དོ།

༩ རྒྱ་ནག་དམར་ཤོག་ཆོག་གིས་པའི་ནང་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ལ་ལྟ་སྐྱབས་ཇི་ཡོད་སྐོར་མདོར་ཅུ་དཔྱད་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོར་བོད་ཡུལ་ཆོས་ལུན་ཁོང་ཁག་སུ་ཤར་མཐའི་རི་རྒྱུད་གི་འབྲེལ་ག་བརྒྱུད་པས། ལྗུལ་བ་དོན་གྱི་བདག་
པོས་གཙོས་བོད་མི་འབུམ་ཕྱག་གཅིག་ལྟག་ཅུ་མ་ཇེས་སུ་རྒྱ་གར་ནང་སྐབས་བཅོལ་དུ་འབྱོར། སྐར་ལ་ཁ་བའི་སྐབས་བཅོལ་གྱི་ལོ་
ལྔ་པའི་མེའི་ནང་དེ་ཆོའི་ངོས་ནས་རྒྱ་གར་གཞུང་དང་ཐབས་མཁས་བསྐྱར་མཁས་བྱས་ཡོད་ལ། ལྟག་པར་དུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོར་སྤང་
ཅི་ལས་མངར་བའི་ཉིང་ཞའོ་མེད་གི་མགོན་ཤོག་དང་ཁ་གཡང་དེས་ཉོང་གོང་གི་མཆོ་འགག་བརྒྱུད་དུ་སའི་རི་ཁོང་དུ་བབས་པ་ནས་
བཟུང་། “རང་བཅན་ཕུད་གཞན་གནས་ཚུལ་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཅུང་གོས་མོལ་གྱི་ལམ་ནས་ལེལ་བྱུང་”Anything except independence can
be discussed and resolved ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་དེ་ཅ་བར་བཟུང་སྟེ། རྒྱ་ནག་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་སྒྲིམ་གཞིའི་འོག་
མིང་དོན་མཚུངས་པའི་རང་སྲིད་རང་སྐྱོང་ཆད་ལྟན་ཞིག་རྒྱ་སྐོམ་སྟེ་དཔར་གོས་མོལ་ཐེངས་དགུ་ཅུ་ཕྱས་ཀྱང་ཡོད་ཆད་
རྒྱ་མཆོར་དོ་གཡུག་གི་དཔེ་ལྟར་གྱུར། དེའི་རྒྱ་མཆོན་གཙོ་བོ་ནི། རྒྱ་དམར་སྲིད་གཞུང་གི་ངོས་ནས་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་སྐྱེ་ཆ་བ་
ནམས་ལྟ་ལའི་སྤྱོད་མ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆ་བ་ཡིན་པ་ལས། བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་སྐྱེ་ཆ་བ་ཡིན་པའི་ངོས་ལེན་ནམ་ཡང་བྱེད་སྤྱོད་མེད་
ལ། གོས་མོལ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡང་རྒྱ་ལའི་སྤྱོད་མ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁེ་ལན་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ལས་བོད་མི་སྤྱིའི་མཛོན་འདོད་མིན་ཚུལ་ཉུག་དུ་འཁྱོག་
བཞུགས་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཀང་ལྟར། རྒྱ་ནག་དམར་ཤོག་ཆོག་གིས་པའི་ནང་ནས་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ཞེས་པ་འདིར་ངོས་ལེན་ནམ་ཡང་
བྱེད་གྱིན་མེད། ཁོང་ཆོས་“ཡུལ་གུར་བོད་མིའི་སྲིད་གཞུང་”ཞེས་རང་ཡུལ་ནས་ཁ་བྱལ་ཁོང་གཞན་ཡུལ་ལ་གོས་བྱོལ་དུ་སྐོང་བའི་ཆབ་
སྲིད་ཀྱི་ཆོག་གི་ཕྱི་རྒྱུད་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་པ་ལས། ལོ་ངོ་ ༡༩༧༧ ལོ་རྒྱུས་ལྟར་པའི་བོད་གཞུང་དགའ་ལྟན་པོ་བྱང་ལ་ངོས་ལེན་ནམ་

ཡང་བྱེད་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟོ་མ་སྒྲུ་དྲུག་བ་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་བྱ་མིའི་དོན་ནས་སྡོད་ཀྱི་འཁྱོག་བཤད་དེ་རྒྱལ་པོ་བཤད་སའི་གཞི་ཅ་གཏན་ནས་མེད་པར་ཤུར་བྱེད་པས་རྒྱུ་མའི་བོད་ཀྱི་གྲོས་མོལ་ཐངས་བཅུ་པའི་སྐབས་སྡོད་དང་མི་འདྲ་བའི་ལྷ་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་དང་། འཇུག་ཕྱོག་གསར་པ་ཞིག་གྲུབ་འབྲས་གསར་པ་ཞིག་ཐོབ་ཀྱི་སྡོད་ཀྱི་ནས་འེབ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། གཅིག་བྱས་ན་འདི་ནི་བདག་གི་འཇའ་ཚོན་ལྷ་ལུང་མཛེས་ལྷག་གི་མི་ལམ་ལུང་དུ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་སྲིད།

མཚུག་གི་གཏམ།

སྐད་ཆ་དང་མོར་བཞེད་ན། ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདི་བཞིན་གདོད་མ་ནས་བཟུང་གང་ཟག་སྐར་རམ་སྡེ་ཆོན་བྱེད་གསལ་ཞིག་ལ་མིང་གདགས་དགོས་ཆེ་མིང་གང་སྒྲན་སྒྲན་དང་། གང་རྒྱུ་རྒྱུ་གང་རིང་རིང་འདོགས་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་དགའ་བའི་མི་རིགས་ཀྱི་མཆོར་ཅན་ཞིག་རེད། མིང་རྒྱུ་པོ་བཏགས་པ་ཅམ་གྱིས་དོན་ལ་འཇུག་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ན། ད་གཟོད་བོད་པ་ཆང་འདི་ལྟར་ས་མཐའ་ནས་དཀར་ལྷག་ལྷངས་མི་དགོས་པར་ངེས་ལ། འཇམ་གླིང་གི་ཕྱོགས་ཐངས་ཅད་ལས་རྒྱལ་པོ་སྡོད་བཅན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་འཁྱོར་མངའ་མང་ལྷན་པའི་རང་བཅན་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ཏུ་ལྷ་མཐུད་གནས་ཡོད་ངེས་རེད། མིང་ནི་མ་སྒྲུ་ཅམ་སྡེ་འདོད་རྒྱལ་དང་རྒྱུ་གྲུབ་ཀྱི་སྡོད་ནས་བཏགས་པ་ཅམ་ལས་དེས་དོན་ལ་ཀྱང་པར་ཏིལ་འབྲུ་ཅམ་ཡང་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས་པ་བཞིན་“མིང་ལ་རྒྱས་པ་གང་ཡང་མེད་པ་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་གཏམ་དཔེའི་ནང་མིང་ལྷ་མིན་ཅན་དེ་འདོགས་མཁན་ཆང་མ་ལྷག་པོ་ཡིན་པའི་ཁྱབ་པ་མེད་ཟེར་བ་དང་མཚུངས་པ་རེད།” དཔེར་ན། ང་ཚོས་མཁྱེན་གསལ་བཞིན། བཅན་བྱུལ་ནང་སྐྱེས་པའི་བྱུ་ལྷག་མང་ཆེ་བར་བསྐྱན་འཛིན་ཅིག་ཅིག་དང་། བསྐྱན་འཛིན་ཁྲིས་ཁྲིས་ཞེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྐྱན་པ་འཛིན་མཁན་ཤ་སྐྱག་ཏུ་བཏགས་ཡོད་ཀྱང་དོན་ལ་བཅན་བྱུལ་ནང་སྐྱེས་པའི་བྱུ་ལྷག་ཆོས་དེ་ལྟར་ལག་ལེན་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་མེད་དང་སྡོད་ཀྱི་ནས་མཚུངས་སོ། དེའི་ཕྱིར། ཆོག་ལ་མ་བཞོན་དོན་ལ་བཞོན་ཞེས་པ་ལྟར་མ་སྒྲུ་ལས་དོན་གཅི་ཆེར་འཛིན་དགོས་པ་ནི་མི་བྱ་དཔའ་མཛངས་ཅན་ཞིག་གི་སྒྲོ་སྒྲོས་ཀྱི་སྒྲིང་བཅུད་ཞིག་རེད། ར་རི་ལ་བྱུད་ཀྱང་དོན་ལྟས་རྩར་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར། ད་ལྟོ་དུས་སྐབས་འདིར་བོད་མིའི་སྤྱི་འཕྲུགས་འདི་སྲིད་གཞུང་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་སྤྱོད་ཅོད་རྒྱག་པ་ལས། སྤྱི་འཕྲུགས་འདི་བཟུང་ནས་བོད་མིའི་བདེ་དོན་འཇམ་གླིང་གི་སྤངས་ཆར་དེ་ལྟར་བསྐྱལ་བྱུ་དང་བོད་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་། ཁོར་ལུག་སྤང་སྤྱོད། ཆོས་རིག་ལེགས་བྱུང་བཅས་དེ་ལྟར་ལྷུ་རྒྱུ་སྤྱོད་བྱ་བྱ་ནི་ལྷག་ཏུ་གལ་ཆེ་བར་སྒྲུ། ཆང་མཐོས་ཞིག་ནས་བཞེད་ན། དངོས་གནས་དྲང་གནས་བོད་དོན་ཐོག་སེམས་ཤུགས་དང་ཤ་ཆ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། གང་ཟག་དེའི་རྒྱུད་ལ་འཁྱུངས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་ལར་ཞེན་ཡོད་ཆང་བཅན་བྱུལ་བོད་གཞུང་ཞེས་པའི་མིང་བྱང་སྐམ་པོ་འདི་ལ་བཞེན་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་མིན་པར། བོད་མི་སྤྱིའི་དཀར་ལྷག་དང་ཡང་སྤོས་བོད་ནང་གི་ལུ་རུ་མིང་སྲིང་ཆོའི་རྩ་དྲག་གི་གནས་སྤངས་ལ་བསམ་ནས་སྐྱེས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སྐྱགས་པ་ཞིག་གིས་བསྐྱས་ཀྱང་ཤེས་ཆོད་ཡིན་ནོ།།

སྐུས་པ།

བཅའ་ཁྲིམས་རིན་ཆེན་སྤྱི་གི་ཀ་བར་ཐོ་ཚའི་འཇུག་པ་ཏིལ་ཅམ་མེད།
ནང་གི་ཆོགས་མིའི་ཁལ་གངས་ལ་ཡང་འཕར་ཆག་འཕོ་འཇུག་ཡེ་ནས་དཔེན།
མ་འོངས་དཀར་ལྷོ་སྡོད་ནས་འགོག་པའི་རྒྱབས་ཆེན་ཆབ་སྲིད་མཛད་བཟང་འདིས།
གཞིས་བྱེས་བོད་མིའི་བསམ་དོན་འཁྱུ་པའི་བཀའ་ཤིས་གཏམ་བཟང་ལྷུར་ཆེན་ཤོག།

༢༠༡༡ ལོའི་ལྷ་བ་ ༩ པའི་ཆོས་ ༡༥ དེའོང་མོར་རང་ཤག་ཏུ་མཚུག་བསྐྱས་པའོ།

བསམ་འཆར་འགའ། ཞེས་པར། ‘བཅན་ཕྱི་བོད་མིའི་གཞུང་གི་སྤྱི་འཐུས་’ཞེས་པ་ཡང་ཕྱགས་གཅིག་ནས་གོ་དོན། དེ་རང་
འཇགས་ཡོད་པའི་བཅོ་ཞིག་དང་ཕྱགས་གཅིག་ནས་བཅན་ཕྱི་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཅམ་ཞིག་ལའང་གོ་བས། ཆབ་
སྲིད་ཀྱི་ཐ་སྲུང་འདི་རིགས་ལ་ངེས་པར་གོ་དོན་ཐག་གཅོད་གཅིག་གུར་ཅིག་དགོས་ན་བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་བྱས་ཆོག་ས་
ཆུང་ནས་མཆན་འགོད་གནང་རོགས་ལྷུ་ཞེས་ཐ་སྲུང་གི་གོ་བར་དོགས་སྤོང་གནང་འདུག།

བྱེད་བྱས་ཆོག་ས་ཆུང་གི་སྤྱི་འཐུས་ཐོའི་སྤོང་པ་བཀའ་ཁྲིམས་གསལ་བཤད་གནང་དོན། ད་ལྟ་ང་ཆོད་མེད་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་
མིང་འདོག་ཕྱགས་སྤོང་ལ་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཁང་ཁག་གི་ནང་ལ་ཁ་མཆུ་ཁག་གཉིས་ཡོད་བཞིན་པ་རེད། མ་འོངས་པར་ཁ་མཆུ་དེ་
ཆོ་ཆེས་ཕྱགས་གང་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་བཤད་ཐུབ་ཆུ་ཁག་པོ་རེད། རྒྱ་ནག་མི་མང་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་
གཞན་པར་གཞོན་ཤུགས་སྤྲད་པའི་སྐབས་ལ་སྤོང་དང་མི་འདྲ་བར། དེང་སང་བཅན་ཕྱི་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འདྲ་བཤུས་རང་
འཕྲེང་ཏེ། དེའི་ནང་ནས་ལུང་བསྐྱར་སྤྱི་གཞོན་ཤུགས་སྤོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཅེས་རྒྱ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱིས་ཆབ་སྲིད་གཞོན་ཤུགས་
སྤོང་གི་ཡོད་པར་བསྐྱར་ཐབས་རང་བཞིན་དང་། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༡ ལྷ་ ༡ ཆོས་ ༡༩ ཉིན་ལགོང་ས་མཆོག་གིས་སྤོང་ལམ་ཆེན་མོའི་སྤྱི་
རབས་གསུང་ཆོས་སྐབས། ལགོང་ས་མཆོག་གིས་རང་གི་ངོས་ནས་ནམ་རྒྱུན་བཅན་ཕྱི་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཁྱིའོག་སྤྱི་ལོ་ལྷ་
སྤོང་གནང་གི་ཡོད་མེད་གསུངས་ཡོད་པ་བཀའ་ལུང་ཏུ་དྲངས།

ཡང་ཕྱོས་ཆོག་ས་ཆོག་ས་ཏུས་འཕར་མར་བཅན་ཕྱི་བོད་གཞུང་གི་ཆབ་ལ་འོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཞེས་པ་གཏན་
འཁེབས་བྱུང་ཡོད་ཅུང་། བཀའ་ཁྲིམས་གཏོང་རིན་པོ་ཆེས། སྤྱི་སྤོང་ཡིག་ཆ་དང་གི་བཀའ་བསྐྱར་བའི་ཆེས་ལ་ད་ཏུང་བཀའ་བསྐྱར་
བ་དེ་མ་ཡིན་པའི་ནམ་པའི་ཐོག་བསྐྱར་ཏུ་སྤོང་སེང་ལུས་ཏེ། དེ་འདྲ་ཡིན་མིན་དང་དེ་ལས་གཞན་ཡོད་མེད་ཀྱི་དྲི་བ་བཏང་མཐར་
ཆོག་དེ་ལ་འཇུར་བ་གཏོང་དགོས་བྱུང་བ་རེད། བཀའ་གནང་དགོས་བྱུང་བ་དེ་རང་རང་གིས་བསམ་པར་ལགོང་ས་མཆོག་ལ་གཞོན་
ཤུགས་ཀྱི་སྤོང་ནས་ཆོག་དེ་ཡར་སྤེལ་མོང་བསམ་པ་ལས། སྤྱི་མཐུན་རང་གི་དགོངས་པའི་ནང་ཡོད་པའི་ཆོག་ཅིག་མར་གསུངས་
སོང་བསམ་པ་ཞིག་དུན་ཐུབ་མ་སོང་། ཞེས་གསུངས་དོན་ནི། ‘བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་’ཞེས་པའི་མིང་བྱང་ནི་ཡར་སྤེལ་པའི་རང་
བཞིན་གྱི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་པ་བསྐྱུལ། ལགོང་ས་མཆོག་གིས་བོད་གཞུང་མང་ཆོག་ས་ཆོག་ས་ཆེན་སྐབས། ‘གངས་ལྷོངས་’
རང་དབང་དམངས་གཙོའི་སྤྱི་འཐུས་དང་། དེ་མིན། གངས་ལྷོངས་རང་དབང་དམངས་གཙོའི་ལྷན་ཁང་ཞེས་བཏགས་ན་འོས་
འཆམ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། མཆན་བྱང་འདི་ལ་བོད་གཞུང་མང་ཆོག་ས་ཆོག་ས་ཆེན་དང་། ཕྱོས་ཆོག་ས་ནང་ཕྱོས་སྤོང་ཅམ་ཡང་
བྱུང་མེད་ཆོད་འདུག་པས། དགོས་སར་ཆད། མི་དགོས་སར་ལྷག། ཅེས་པའི་དཔེ་ལྟར། བོད་མི་མང་འཕྲུས་མིར་གྲགས་པའི་སྤྱི་འཕྲུས་
ཆོས་འདི་དང་འདི་འདྲ་བའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཆད་ལྷག་གཉིས་ཀྱི་བར་ནས་གོ་སྐབས་ཤོར་བ་བྱུང་བྱུང་མིན།

བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཞེས་པའི་མིང་བྱང་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱུང་བཞིན་ཅིག། བོད་ཀྱི་དུས་བབ། ༡༩༡༡ ལྷ་ ༡༩ ཡི་ཤོག་
ངོས་ ༡ པར། ལྷ་ཕྱི་གནམ་ལོ་ཡག་དང་འཕྲོག་ཕྱི་སྤྱི་ལྷ་རྒྱལ་ཞེས་པ་གཉིས་ནས། བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ལས་འཕྲོས་པའི་བསམ་
གཞིགས་ཐན་ཐུན། ཞེས་པ་དོན་ཆན་བཞི་ཅན་གྱི་བོད་མིའི་གཞུང་གི་སྤྱི་འཐུས་བྱེད་པའི་ཐ་སྲུང་དང་འབྲེལ་པའི་འདས་མ་
ད་གསུམ་གྱི་གནད་དོན་འགའ་གཞིགས་ཏེ་དབྱུང་ཞིབ་ཅུང་ཟབ་མོ་བྱས་འདུག། ཡང་ལགོང་ས་མཆོག་གིས་རྒྱུན་གཏན་བཀའ་སྤྲོབ་
སྤེལ་སྐབས། ‘བཅན་ཕྱི་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་’ཞེས་པའི་ཐ་སྲུང་བཀོལ་སྤོང་གནང་གི་ཡོད་པ་ནི། བོད་མིའི་བཅན་ཕྱི་བོད་མི་
ལྷ་ཆོག་ས་བྱུང་མཐན་གྱི་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ལ་གོ་བ་དང་། དབྱིན་སྐད་ནང་གི་སྤྱི་མན་མན་ཏུ་ཞེས་པའི་དོན་ཅན་གྱི་བཅན་ཕྱི་
གཞུང་ཞེས་ནམ་ཡང་བཞིན་གྱི་མེད་གསུངས། འོན་ཏེ། གཞུང་ཟེར་བ་དེ་བོད་སྐད་ནང་གཞུང་བཞིན་དུས་དཔེར་ན་དགོན་པའི་
གཞུང་དང་། ལྷ་ཆོད་གི་གཞུང་ཞེས་བཞིན་སྤེལ་ཡོད། བོད་སྐད་ཀྱི་གཞུང་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་དབྱིན་ཇིའི་ཆོག་སྤྱི་མན་མན་ཏུ་ཞེས་
པར་གོ་དགོས་པའི་བྱུང་བ་མེད། ཅེས་གསུངས། དེ་ན་ལགོང་ས་མཆོག་གིས་གསུང་རྒྱུན་ནང་གི་བཅན་ཕྱི་བོད་སྤྱི་འཐུས་ཞེས་པ་
དེ་དབྱིན་ཇིའི་ཆོག་སྤྱི་མན་མན་ཏུ་སྤྱི་གཞུང་ཞེས་པའི་གོ་བ་མེད་པ་གཞི་བཟུང་གསུངས་པ་ལས་བོད་སྐད་ནང་གི་གཞུང་ཞེས་པའི་
གོ་བ་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཐ་སྲུང་སྤྱི་འཐུས་ཞེས་པ་བཀོལ་སྤོང་གནང་གི་མེད་པ་ངེས།



སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༡ ལྷ་ ༡ ཚེས་ ༤ ཉིན། ཡ་རི་རྒྱལ་ས་མ་ཤིང་དོན་དུ་སྤྱི་འབྲུང་ས་སྐར་དུས་ཚོན་སྐབས་ལགོ་ས་མཚོག་གིས་
 རྒྱུན་ལམ་ཆོན་མའི་སྤྱི་ས་རབས་གསུང་ཆོས་ཐོག་གཞུང་ཞེས་པའི་ཆོག་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་བཀའ་སློབ་སྡུལ་གནང་པ་ལས་ལྷག་
 སྐར་ཡང་ཁོང་མའི་དཔེ་དོན་སྐར་གནང་ཏེ། གཞུང་ཞེས་པའི་བོད་སྐད་ནང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཚུལ་གྱི་ཐད། ལྷ་ཆང་གཞུང་དགོན་པའི་
 གཞུང་སློབ་གྲིལ་གཞུང་། མི་སྤྱི་གྲྲ་བྱང་གཞུང་སོགས་འཇུག་ཡུལ་སྤྱ་ཚོགས་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་ཟབ་ནན་གནང་ཡོད། ལགོ་
 ས་མཚོག་གིས་གཞུང་ཞེས་པའི་བོད་བརྟེན་འདིའི་གོ་དོན་འཇུག་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་སྤྱི་ལྷ་ ༡ པ་དང་སྤྱི་ལྷ་ ༡ པའི་གཞིས་ནང་
 ཐེངས་གཉིས་མི་མང་འདུ་འཛོམས་གྱི་སྐབས་ཁོང་ཅིང་སྤྱ་བའི་གསལ་བཤད་རིམ་པར་མེད་པ་དོན་ནི། བཅའ་བྱུང་བོད་གཞུང་གི་ཆབ་
 ལ་མིང་ཅི་འདྲི་མེད་ཀྱི་སྐོར་གོ་ས་ཚོགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྤྱོད་སྤྱོད་འདུ་མེད་བར་བརྟེན་ནས་བཀའ་སྡུལ་བ་གསལ་པོ་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༡ ལྷ་ ༡ ཚེས་ ༡༠ ལྷ་ ༡༡ བར་ཉིན་གསུམ་རིང་རྒྱ་གར་སྤྱོད་ལྷ་ས་སྤྱོད་ཀྱི་འགྲོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་དང་མང་གཅོ་
 འབྲེལ་རྒྱས་ཏེ་གནས་ཁང་གི་གོ་སྤྱི་ཞུས་པའི་ཟབ་སྤྱོད་ཞིག་གི་སྐབས་སྤྱི་འབྲུང་ཚོགས་གཅོ་སྤྱོད་པ་ཆོ་རིང་མཚོག་གིས། བཅའ་བྱུང་
 བོད་གཞུང་གི་མིང་དེ་བསྐྱར་དུ་བརྟེན་པོ་བརྒྱབ་སྤྱོད་བོད་མིའི་སྤྱི་འཇུགས་ཞེས་པ་དེ་བོད་མིའི་གཞུང་གི་སྤྱི་འཇུགས་ཞེས་འདྲི་གས་
 འཆར་ཡོད་ལ། དེ་ནི་སྤྱོད་གཞིས་གྱི་ཁྲིམས་དང་སྤྱི་གཞི་གང་དང་མི་འགལ་བའི་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་ལ། མང་
 ཚོགས་ནང་བསམ་ཚུལ་ཡོད་པའི་གཞུང་གི་ཐ་སྤྱོད་དེ་ཡང་ཆུང་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་དགོ་མཚན་ཆོན་པོ་ཡོད་རེད། ཅེས་གསུངས་པ་ནི།
 སྤྱི་ལྷ་ ༥ པའི་ཚེས་ ༡༤ ལྷ་ ༡༡ བར་གྱི་གོ་ས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་འཕམ་མར་གཏན་འཁེབས་ཟེན་པའི་བཅའ་བྱུང་བོད་གཞུང་གི་ཆབ་
 ལ་བོད་མིའི་སྤྱི་འཇུགས་ཞེས་པའི་མིང་བྱང་གཏན་འཁེབས་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་ཟེན་པ་དང་། ལགོ་ས་མཚོག་གིས་སྤྱི་ལོ་
 ༡༠༡༡ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡༤ ཉིན་མཚན་ཆགས་བཀོད་གནང་མཛད་ནས་ལྷ་གཅིག་དང་བྱེད་ཅམ་ཆེས་སྤྱ་ཡང་བསྐྱར་མིང་བརྟེན་བསྐྱར་བྱེད་
 འཆར་ཡོད་ཚུལ་མི་མང་ལ་བསྐྱགས་པ་ནི། བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་གྱི་དོ་བོད་དང་བྱེད་སྤྱོད་ཅི་འདྲ་
 ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་འགན་མ་འཁུར་པ་གསལ་པོ་རེད།

གནད་དོན་འདིའི་ཐད་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྐར་ཡང་དྲོགས་པ་དང་ཐེ་ཆོམ་གྱིས་བཅིངས་པའི་དྲི་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་རང་
 བཞིན་གྱིས་བསྐྱབས་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༡ ལྷ་ ༡ ཚེས་ ༡༡ ཉིན་སྤྱི་འབྲུང་སློབ་མ་ཆོ་རིང་ལགས་ཀྱིས། སྤྱི་འཇུགས་གྱི་དོ་བོད་ཐོག་ནས་རྒྱ་
 ཆོམ་མང་ཚོགས་ལ་དགོངས་འཆར་སྐོར་ཞུས་ཏེ་གོ་ས་ཚོགས་འཇུགས་མིས་ཐག་གཅོད་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས། ཆང་འཇུངས་དང་
 འདུ་འཛོམས་བྱུང་ས་དེ་འདྲའི་ནང་ནས་ཅི་འདྲིས་མོལ་འདྲིས་བྱུང་ནས་ལྷ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་མཚན་ཆགས་འཁོད་པ་དེ་བྱོད་
 མ་ཡལ་གོང་ནས་ཡང་འཇུར་བ་གཏོང་རྒྱ་དེ་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་ན། དངོས་གནས་ལ་མཚན་རེད། ཅེས་བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་
 བྱེད་རྒྱ་ལས་སྤྱ་པོ་མེད་པ་དང་གང་ཟག་སྤྱོད་གྱིས་འདོད་མོས་ལྷ་གང་སྐར་གང་བྱེད་པ་མི་འོས་ཚུལ་གསུངས་འདུག།

བཅའ་བྱུང་བོད་གཞུང་གི་མིང་བསྐྱར་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་སྤྱི་ལྷ་ ༡ པ་ནས་བཟུང་རང་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཆོན་
 དར་གཞོན་གསུམ་གྱིས་འཕལ་ལྷགས་གནད་དོན་མང་པོར་གཞིགས་ཏེ། དུས་ལྡན་བྱང་བྱང་ཞིག་གི་ནང་པར་བཤད་ཚུར་བཤད་གྱིས་
 བཟང་ངན་སྤྱ་ཚོགས་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱས་ཆེས། མིང་བྱང་འདུ་མིན་མང་པོ་ཞིག་གོས་འཆར་བཏོན། མཐར་ཆ་ཆོ་ལུར་ལུར་དང་བྲེལ་བྲེལ་
 ཚུབ་ཚུབ་གྱིས་དང་ནས་གོས་ཚོགས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་འཕམ་མར་བོད་མིའི་སྤྱི་འཇུགས་ཞེས་པ་གཏན་འཁེབས་བྱས་མོད། ལྷ་
 ཤས་ཆེས་སྤྱ་སྐར་ཡང་མིང་བྱང་གཞན་ཞིག་དུ་བརྟེན་བསྐྱར་བྱེད་འཆར་ཡོད་ཚུལ་གསུངས་སོང་། གནད་དོན་འདིར་ལྷ་ས་ལྷག་དོན་ནི། སྤྱི་
 ལོ་ ༡༠༡༡ ལྷ་ ༡ པའི་ཚེས་ ༡༡ ཉིན། ལགོ་ས་མཚོག་ནས་སྐབས་བཅུ་བཞི་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུང་སྤྱོད་ཚོགས་གྱི་ཚོགས་དུས་བཅུ་
 གཅིག་པའི་ཐོག་སྡུལ་པའི་གལ་ཆའི་གསུང་འཕྲིན་གྱི་མཇུག་བཟུས་སྤྱ་གསལ་པའི་གནད་དོན་གསུམ་ལ་ བརྟེན་བརྟེན་གས་བརྟེན་གས་
 ཁོང་གོ་བསྐྱར་ཟབ་ནན་མ་བྱས་པ་ལས་བྱང་པ་ཞིག་རེད་བརྟེན་ཆོག།

གསུང་འཕྲིན་ནང་གསལ་པའི་གནད་དོན་དང་པོ་ནི། ལགོ་ས་མཚོག་གིས་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་འཛིན་སྐྱོང་གི་མཛད་
 འགན་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་འགོ་བྲིད་ལ་ཆེས་སྤྱད་གནང་རྒྱ་ལྷགས་ཐག་བཅད་གནང་པ་ལྷ་བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་བྱ་
 དགོས་སྐོར་རེད། དེ་ཡང་ གསུང་འཕྲིན་ལས། ད་ལས་བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་སྐབས་བཅའ་ཁྲིམས་གྱི་སྤྱོད་གཞི་ལ་འཇུར་བ་

བཏང་ནས་ཆབ་སྲིད་དང་འཛིན་སྐྱོང་གཉིས་ཀྱི་འགོ་བྱེད་མང་ཚོགས་ཀྱིས་འདེམས་བྱས་པའི་མི་སྣས་དུས་ལུན་ངེས་ཅན་དུ་
བྱ་རྒྱུ་ཆ་ལྟན་བསྐྱེད་ཏེ་བཅའ་ཁྲིམས་ལྟམ་མིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ངེས་པར་བཟོ་དགོས།¹⁰ ཞེས་གསུངས་
པ་ནི། བཀའ་བྲིན་གྱི་བཟང་མེད་གེའི་བྲི་ཉོན་མཛད་སྐོར་སྐུ་མཐུན་གྱིས། དེ་རིང་གི་ཉེན་མོ་འདི་དང་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་རིང་ནས་སྤིང་
དུ་བརྒྱུགས་པའི་འདྲོད་པའི་དོན་ཞེས་ལས་པ་བཞིན། དེ་ཡང་རིང་ནས་སྤིང་དུ་བརྒྱུག་པ་གཅིག་འབྲུབ་པ་རེད།¹¹ ཅེས་གསུངས་
པ་ལས་མང་གཙོའི་འཕེལ་དང་མཐུན་པའི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཆེན་གྱི་བསྐྱར་བཅོས་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་
གནང་པའི་ཐུགས་འདུན་ཉག་ཅིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། དེས་ན་སྐབས་བཅུ་བཞི་པའི་ཚོགས་དུས་སུ་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་བཅའ་
ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་དགོས་པ་ནི་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ཆབ་སྲིད་དང་འཛིན་སྐྱོང་གི་སྐུ་དབང་དེ་ཡིན།

གསུང་འཕྲིན་ནང་གི་གནད་དོན་གཉིས་པ་ནི། ལཞོང་ས་མཚོག་གི་ཆབ་སྲིད་དང་འཛིན་སྐྱོང་གི་སྐུ་དབང་དང་ཆེས་
འབྲེལ་གྱི་དོན་ཚན་གཞན་སོགས་བསྐྱར་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་ཆེད་ཚོགས་ཚུང་ཟུར་འཇུགས་བྱ་དགོས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད། དེ་ཡང་
གསུང་འཕྲིན་ལས། དེའི་འོག་ཆེས་འབྲེལ་དོན་ཚན་གཞན་དག་དང་། ཁྲིམས་སྒྲིག་གཞན་ཁག་བསྐྱར་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་ཆེད་ཚོགས་ཚུང་
ཟུར་འཇུགས་སམ་ལས་རིམ་ཇི་དགོས་ཚོགས་འདུ་འདི་རང་དུ་གཏན་འབེབས་ལག་བསྐྱར་ངེས་པར་དུ་ཐུབ་པ་དགོས་སྟུ།¹² ཞེས་
གསུངས་པ་ལས་གསལ་པོ་ངེས་པ་ནི། སྤྱི་འཐུས་ཤོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་སུ་འབྱུང་འབྱུར་ནང་རིམ་པས་བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་
ཅི་བྱ་དགོས་སྐད་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་ཆེད་འཇུགས་དགོས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད། དེ་ལས་ཐོག་ནས་བཀའ་བྲིས་དབྱེད་པའི་བེན་
ཟིས་ཚོགས་ཚུང་ཞེས་པ་བཅུགས་ནས་བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་ཀྱི་ཤོས་འཆར་ལ་སྐུ་དབང་དང་ཆ་བ་ནས་འབྲེལ་བ་མེད་པ་དེ་
འདྲ་ཡང་བཏོན་ཡོད།

གསུང་འཕྲིན་ནང་གི་གནད་དོན་གསུམ་པ་ནི། བཅོན་ཕྱི་ལོ་བོད་གཞུང་གི་མིང་བྱང་བསྐྱར་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐད།
ལཞོང་ས་མཚོག་གིས་གང་ཉིད་ཀྱི་སྐུ་དབང་བསྐྱར་བཅོས་དང་ཆབས་ཅིག་དུ་བོད་གཞུང་གི་མིང་བྱང་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་དགོས་
བཀའ་གནང་མེད་ལ། ལྷག་པར་དུ་བོད་གཞུང་ཞེས་པ་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་ཐད་དེ་བས་བཀའ་སློབ་མེད་མི་འདུག། དེ་ཡང་གསུང་
འཕྲིན་ལས། དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ཞེས་པའི་མིང་བྱང་ཡང་སྐབས་བསྐྱེད་འབྱུར་བ་གཏོང་དགོས་དེ་དོན་ཡིད་འཇགས་འཚལ་།¹³ ཞེས་
གསལ་པོས་ཐོག་ནས་བཀའ་སྐྱུལ་ཡོད་པ་ནི། དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ལས་བོད་གཞུང་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ཞེས་པའི་མིང་བྱང་འབྱུར་བ་
གཏོང་དགོས་ཚུལ་གསུངས་མེད་པ་དེ་རེད། དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ཞེས་པའི་མིང་བྱང་དེ་ཡང་སྐབས་བསྐྱེད་འབྱུར་བ་གཏོང་དགོས་
གསུངས་པ་ལས་དུས་ལུན་ཐུབ་ཐུང་ནང་ཐུར་དུ་འབྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་མེད། འོན་ཀྱང་ཤོས་ཚོགས་དང་བོད་
གཞུང་མང་ཚོགས་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་བོད་གཞུང་ཞེས་པ་འདི་འབྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུ་ཁ་ཚུང་བརྒྱབ་ཅི་ཐུབ་བྱས་མཐར་བོད་མིའི་
སྤྱི་འཇུགས་ཞེས་པ་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་མ་གཏོགས། གསུང་འཕྲིན་ནང་དུ་གསལ་པའི་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ཞེས་པའི་མིང་
བྱང་སྐབས་བསྐྱེད་འབྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་དེ་བོད་བུའི་ཨ་མཚོག་ནང་གསེར་གྱི་དཔེ་ལྟར་གྱུར་སོང་། དེར་
བརྟེན། ལཞོང་ས་མཚོག་སྤྱི་ཆེས་སུ་ཐེངས་གཉིས་ལ་གཞུང་ཞེས་པའི་ཚོག་དོན་སྐོར་བཀའ་སློབ་མེད་པས་དགོས་བྱུང་ཡོད།

དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ཞེས་པའི་མིང་བྱང་འབྱུར་བ་གཏོང་དགོས་དོན་ནི། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡ ཉིན་ལཞོང་ས་མཚོག་
གིས་བྱང་ཨ་རིར་མེད་སྐབས་སྐབས། དེ་སྔའི་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་གཞུང་ནི། དབྱང་གཅོད་མངའ་རིས་སྐོར་གྱི་ཕྱི་གཅིག་པོ་རེད། འབྱུར་
ཁྱུངས་ཅིས་པ་ཡིན་ན་ཡང་རི་བོ་དགེ་ལྷན་པའི་འབྲས་སྤངས་སྤྱི་མ་ཞིག་ཚོགས་ཏེ་བྱུང་བ་རེད།¹⁴ ཅེས་དང་། གངས་ཅན་ཡོངས་
རྫོགས་ལ་ཁྱབ་ཀྱི་མི་འདུག། ཅེས་མང་གཙོའི་ལྷ་གྲུབ་རང་བཞིན་གྱི་ཐུགས་བཞེས་ཟེས་ཟེས་གཟིགས་ཀྱིས་བཀའ་སློབ་སྐྱུལ་གནང་སོང་།

མདྲོ་རྒྱལ་ན། བོད་མིའི་སྤྱི་འཇུགས་ཞེས་པའི་མིང་འདི། ལཞོང་ས་མཚོག་གི་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་
མིན་པ་དང་གཅིག། བོད་མི་མང་གི་མངོན་འདྲོད་གཞིར་བཅོལ་བ་མིན་པ་གཉིས། དུས་ལུན་ཐུབ་ཐུང་ཞིག་གི་ནང་བྲེལ་བྲེལ་ཚུབ་
ཚུབ་ཀྱིས་བརྒྱག་དབྱེད་དང་ཞིབ་འཇུག་སོགས་གང་ཡང་གཞི་རྒྱུན་བྱས་མེད་པ་བཅས་གསུམ་གྱིས་ཐོག་ནས་ཚོག་མི་གཙོ་དོན་གཙོ་
ཚུལ་ཇི་ལྟར་འབྲེལ་ཡང་ཁས་ལེན་བྱ་ཐབས་མེད་དོ།

སྐབས་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱིལ་མཆོམས་གསལ་པ།

སྐུན་འབྲུག་ལས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༢ ལོར་སོག་པོ་གྲར་གྱི་རྒྱུས་གཙང་པ་མེ་སྲིད་པམ་པར་མཛད་དེ་བོད་ཆོས་ལ་གསུམ་གྱི་བདག་དབང་
 ཡོན་ཚད་ལགོང་ས་ལུ་བ་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་གཏད་པ་ནས་བཟུང་། དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤངས་དགོན་ཏུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་རྟོག་པར་
 རྟོན་པོ་འཇམ་གྲུལ་དབང་སྐུ་མྱེད་གཉིས་པ་ནས་བཞི་པའི་བར་གྱི་བཞུགས་གནས་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་དེ་སྲིད་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་
 གཞུང་ས་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ལ་བསྐྱར་བ་རེད། ར་ཆོས་འདི་ནས་བཟུང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལོ་རྟེན་ལགོང་ས་གྲུལ་དབང་སྐུ་མྱེད་བཅུ་བཞི་
 པ་མཆོག་གིས་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་འགན་དབང་མ་བཞེས་པའི་བར་ཏུ་ལོ་བྱང་ས་ ༡༩༥ ཙམ་འདས་པའི་རིང་། གྲུལ་དབང་སྐུ་མྱེད་
 རིམ་བྱོན་དགུ་དང་སྲིད་ཆབ་འཛིན་སྐྱོང་བ་སྐུ་མྱེད་ལ་མཆོག་གིས་གཞུང་ས་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་གི་ནང་འཛིན་མཛད་པའི་སྐབས་
 དེའི་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་གནས་བབས་ལ་ཕྱིར་ལྟོས་རེ་བྱས་ཡོང་དུས། གཞི་ནས་འདི་ལོར་ལགོང་ས་མཆོག་གིས་འོས་རང་ལོ་བཅུ་
 བཞི་བཅོལ་སྐབས་ནས་བཟུང་དེ་མཁའ་ཤོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དེ་འགྲིག་གི་མི་འདུག་སྐུ་མ་པ་བསམ་སྒྲིའི་ནང་མཛོད་ཚུལ་གསལ་པོ་
 ཡོད་ཅེས་གསུངས་པའི་དགོངས་གཞི་དེ་ལ་གོ་རྟོགས་གསལ་བ་ཞིག་སྤྱོད་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ལོ་ངོ་བཞི་བཟུ་ཙམ་ཕྱིན་པའི་དགའ་
 ལྷན་པོ་བྱང་གི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་ཁུར་རྒྱ་མཆོམས་འཛོག་གནང་དགོས་དོན་དང་། ལྷག་པར་ཏུ་ད་ལྟའི་གནས་བབས་ལ་གཟིགས་
 ཏེ་བཅུན་བྱུང་བོད་གཞུང་གི་མཆོན་བྱང་ཕྱིར་བསྐྱེད་དགོས་པའི་དམིགས་འདུན་ རིང་པོ་བཅས་ལའང་རྒྱས་ལོན་རྟེན་
 ཙམ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པ་ལོ།

སྐྱིར་ལགོང་ས་ལུ་བ་ཆེན་པོ་མཆོག་གཙོ་བོའི་གྲུལ་དབང་སྐུ་མྱེད་རིམ་བྱོན་གྱིས་ཉམ་ཐག་པའི་ཁ་བ་རི་བོའི་སྐྱེ་འགྲོ་ཡོངས་
 ལ་སྤྱི་མཐུན་དང་མཉམ་གནས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ཡང་དག་ཅིག་བསྐྱར་ཡོད་པ་མ་ཟད་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་ཆོས་བརྒྱུད་རྣམས་ལ་ཉེ་
 རིང་དང་ཕྱགས་ཞེན་མེད་པའི་ཐུགས་ཡངས་དགོངས་དཀྱིལ་གྱི་སྒོ་སྟོབས་མངའ་ཞིང་ཁྱད་པར་སྲིད་ཕྱགས་ནས་ཀྱང་སྐབས་ཆེ་
 བའི་བྱ་བཞག་ཡོད་ཚད་ལམ་སྟོང་ཡོང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཉེ་འཁོར་གྱི་གྲུལ་ཁབ་རྣམས་ལ་མཐུན་སྦྲེལ་དམ་ཟབ་ཀྱི་འབྲེལ་
 ལམ་བཅུགས་ཏེ་མངའ་ཁོངས་བརྟེན་སྤང་དང་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་ཆེད་རྒྱ་བོད་སོག་གསུམ་གྱི་ལུལ་གྱི་གང་སར་ཞབས་སོར་
 དངོས་ཐེབས་གནང་བ་སོགས་སྐྱོད་ལ་བརྒྱ་ཐུག་དཔག་མེད་མཛད་ཡོད།

ཡིན་ནའང་། སྐབས་དེ་ནས་བཟུང་བོད་ཁམས་ཡོངས་རྫོགས་དར་འཇམ་ལུག་གཅིག་གི་སྤྱོད་ཏུ་སོང་བ་དེ་འདྲའང་མ་
 ཡིན་པར། དཔེར་ན། ༡ར་དགེ་གཉིས་ཀྱི་རྟོག་འཛིང་དང་མཆོད་ཡོན་བར་གྱི་འགལ་ཞླ། དབྱས་གཙང་བར་གྱི་འཕྲག་རྩོད། ལྷག་
 པར་ཏུ་སྐབས་དེར་རང་མི་དགུ་ལག་བཞག་པ་དང་དགུ་མི་མོད་ཏུ་བཀྱུར་བ་སོགས་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་གས་བམ་གྱི་ཐུག་པར་ལ་ལྟོས་ན་ཏུ་
 བོ་ཞིང་བསམ་ན་ཞེ་ཆོངས་པའི་ཕྱེད་གཞུང་གི་སྲིད་སྐྱོང་བ་ལ་ལས་བྱས་ཉེས་ནི་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་མངའ་
 ཐང་རྒྱུད་པའི་རྟེན་རྩ་བྱུར་བ་གསལ་པོ་རེད་ལ། སྐོས་སུ་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་གིས་སྲིད་དབང་བཟུང་བའི་དུས་ལུག་རིང་། འབྲུག་
 པ་དང་འབྲུག་སྤྱོད་ས་གཉིས་རང་བཅུན་བྱས་པ། སྤྱ་རངས་ཀྱི་སྟོ་ཕྱགས་རྣམས་བལ་ལུལ་ལ་ཤོར་བ། ༡སྐྱུ་རི་དང་ལ་དུགས་གཉིས་
 རྒྱ་གར་ལ་ཤོར་བ། མདོ་སྟོད་སྤྱད་ཀྱིས་ཆ་མང་ཆེ་བ་མན་རུའི་དབང་འོག་ཏུ་འཛུགས་པ་སོགས་མདོར་ན་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་དམ་མེ་
 བ་གཞུང་གིས་རང་ས་བྱང་མགོ་འདྲ་བོའི་ལྷ་སའི་ཉེ་འཁོར་ཙམ་ལས་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་ལྷ་སའི་ཕྱོགས་མཐའི་ས་གནས་ཁག་
 ལ་བདག་པོ་རྒྱག་མ་ཐུབ་པ་རེད། ཕྱེད་གཞུང་གི་གནས་སྤངས་འདི་ལྟར་«རོས་ཀྱི་ལུལ་དང་རོས་ཀྱི་མི་མང»ལས་ཉམས་རྒྱུད་ཏུ་
 བྱུར་ཏེ་མི་མལ་ཆེ་བས་འགན་དེ་ལ་གཡོ་ཐབས་བྱེད་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་བསྐྱབས་པ་རེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། མཐར་ཐྱི་ལོ་
 ༡༩༥༠ ལོར་ཕྱེད་གཞུང་གི་ཆོས་མཐའ་མའི་རྒྱལ་ཆབ་སྐྱུག་བྲག་རིན་པོ་ཆའི་ལག་ནས་དགུང་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལས་སོན་མེད་པའི་བྱིས་
 པ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་གིས་ཆོས་སྤྱི་བའི་འགན་འཁུའི་འདི་མི་འདོད་བཞིན་ཏུ་སྒྲོ་གཡང་དང་བཅས་ལོན་དགོས་བྱུང་བ་རེད། ཡིན་ནའང་།
 བྱིས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་དེའི་བྱམས་བརྟེན་དང་འཇིགས་ཤུམ་བུལ་བའི་སྒོ་སྟོབས་ཀྱིས་གཞན་པན་དང་ཁི་བའི་དཔུང་སྤེ་བྱངས་ཏེ་ཆགས་

རྟེན་སྐབས།

པ་རེད། འདི་ལྟར་སྤོང་ལ་སྐྱོད་ཏུ་བྱས་ཏེ་ཁོང་གི་རྒྱལ་བས་ཆེ་བའི་མཛད་འཕྲིན་གྱི་ཆ་ཤས་ཅམ་ཡང་ཤོད་ཏུ་མེད་པའི་བཀའ་བློན་
ནི་ང་ཚོས་བསྐལ་བརྒྱའི་བར་དུ་གཞུགས་པར་མི་རུས་པ་མ་ཟད། ལྷག་པར་འདི་ལྟར་ཁོང་གི་སྤྱད་བཅའ་ཡོད་ཆད་ཡང་དག་པའི་མང་
གཙོའི་ལམ་ནས་མི་མང་ལ་གསོལ་རས་སྤུལ་ཁིང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མ་འོངས་སྟོན་གཟིགས་ཀྱིས་“རྒྱལ་རྟགས་”དང་“བོད་གཞུང་
”ཞེས་མཆོན་གནས་ཕྱིར་བཏུས་གནང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་བ་བཅས་ནི་འདྲེན་རྒྱལ་བས་ཆེ་བའི་བྱ་གཞག་ཅིག་ཡང་།

ཡིན་ནའང་སྟོན་མེམས་ཀྱིས་ཁེངས་པའི་སྤྱད་དོན་པ་ཉེ་ཆོལ་འགས་ཁ་བཀའ་ཤག་དང་གྲོས་ཚོགས་ཟེས་པར་གཡུར་ཏེ་
དོན་གྱིས་ལ་གོང་ས་མཆོག་ལ་བུར་བུར་མ་རངས་པའི་རྣམ་འབྱུར་སྟོན་བཞིན་“བཅན་བྱུལ་བོད་གཞུང་”ཞེས་པའི་མཆོན་འདི་ནི་
རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་བོ་ཁྱིམ་གྱི་བྱུངས་ཁྲག་གིས་བྲིས་པའི་མིང་བྱང་ཞིག་དང་། མ་འོངས་པའི་བོད་མིའི་བདེན་དོན་གྱི་སྟོན་སྒྲིབ་
ཡིན་པས། དེའི་ཆབ་དུ་བོད་ཀྱི་རྩ་དོན་དང་མི་མཐུན་པའི་མིང་གསར་པ་ཞིག་དགོས་དོན་མེད་ཆུ་གསར་ཤོག་དང་དུ་ལམ་ཁག་ན་
དག་རྒྱང་བཞིན་བར་མེད་ཏུ་ཕྱིར་བཞིན་པ་མ་ཟད། ལ་ལ་ཞིག་གིས་བོད་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་པའི་ཕྱེ་ཁག་གིས་བཅན་བྱུལ་བོད་མིའི་
སྒྲིག་འཇུགས་དང་མཐུན་པར་རྒྱ་ནག་གྲང་ཏེ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་བྲིམས་ནང་གི་མི་རིགས་ས་གནས་རང་སྤྱོད་དང་
རིག་གཞུང་དང་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་བཅས་ཀྱི་རང་དབང་ལ་ཇི་ལྟར་འཐབ་རྩོད་དང་གདོང་ལེན་བྱེད་བཞིན་པར་
བསམ་སྟོ་ཅམ་ཡང་མི་གཏོང་བར་གཞིས་ལུས་མི་མང་གི་འཕོད་སྒྲུབ་ཕྱོགས་ཅམ་རང་རང་གི་ལངས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱབ་བརྟན་དུ་བྱུང་
ཡོང་ནས་སྟོན་བཤད་དང་ཆོད་ལས་བརྒྱལ་བའི་བསྐྱགས་གཏམ་སྟེལ་བཞིན་འདུག དོན་གྱི་“དབུས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུགས་”ཟེས་
བའི་ཐ་སྟོན་འདི་ནི་གསར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༠ ལོ་ནས་ད་ལྟའི་བར་ང་ཚོས་ཡོངས་གཤམས་སུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་
དང་གཏོང་བཞིན་པ་ལས་ཁོང་ཚོས་བཞོད་པ་ལྟར་རྒྱ་དཀར་ནག་གི་གཞོན་ཤུགས་དང་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་ལ་རེ་བ་བརྒྱབ་ནས་
འབྲུར་བཅས་བཏང་བ་ཞིག་མིན་པ་བཅའ་བྲིམས་བསྐྱར་བཅས་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་ཤག་གི་གསུངས་བཤད་ལས་
གསལ་པ་རེད། དེ་མ་ཟད་ལ་གོང་ས་མཆོག་གིས་སྤྱི་མེད་ཡིག་ཆ་དང་བརྒྱུད་ནས་གྲོས་ཚོགས་ལ་སྤུལ་བའི་བཀའ་སློབ་ལས་“བཅན་བྱུལ་
བོད་གཞུང་”ཞེས་པའི་ཆབ་དུ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུགས་”ཞེས་བཅས་ཏེ་བཀའ་འབྲེལ་གནང་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་བཀའ་ཤག་དང་
སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་གཞིས་ཀྱིས་སྐབས་ ༡༥ པའི་གྲོས་ཚོགས་པར་མའི་འཇུག་སྟོན་གསུངས་བཤད་སྟོན་གང་ལ་སྟོན་ནའང་
“བཅན་བྱུལ་བོད་གཞུང་”གི་མཆོན་ཕྱིར་བཏུ་བྱས་པ་ནི་ཡང་དག་པའི་ཀ་བ་གསུམ་ལྟ་བུ་གི་མང་གཙོའི་རང་དབང་གི་ཐོག་ནས་མང་
མང་གིས་བོད་ཀྱི་བདེན་མཐའ་མ་སེལ་བར་གྱི་འཕལ་ལུགས་རྒྱང་གསུམ་ལ་གོ་བསྐྱར་ཞིབ་མོ་གནང་ནས་ཐག་བཅད་པའི་རྒྱལ་བས་ཆེ་
བའི་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་དཀྱིལ་མཆོམས་གསར་བ་ཞིག་ལས་མི་རེ་བྱུང་གིས་སྤྱིར་གཙོད་ཀྱི་ལམ་ནས་ཐག་གཙོད་གནང་བ་ཞིག་མིན་པའང་
གསལ་པ་རེད། གང་ལྟར་སྤྱོད་མེད་པའི་ལུགས་རྒྱང་རིང་པོ་མི་རིགས་ཤིག་གི་རྩ་དོན་ལ་དམིགས་ཏེ་“བཅན་བྱུལ་བོད་གཞུང་”གི་
མཆོན་ཕྱིར་བཏུ་གནང་བ་ནི་ཁ་ཞིག་ཞིག་མེད་དང་མདུན་རྒྱབ་མཛོད་སྟོན་མེད་པའི་ཐོག་ནས་“བཅན་བྱུལ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུགས་
”ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་འཛུལ་སྤྱོད་མི་མང་ལ་གསལ་སྟོན་བྱས་པ་ཞིག་རེད། བར་སྟོན་སུ་“བཅན་བྱུལ་བོད་གཞུང་”ཞེས་དཔྱིན་སྐད་ཐོག་
ཐད་བསྐྱར་བྱས་པའི་«Tibetan Government in Exile»ཐ་སྟོན་འདི་འོག་ནས་ང་ཚོས་འདྲ་མཉམ་དང་ཡོང་བྱུང་རིང་བཞིན་ལྟ་བུའི་
རང་དབང་གི་འདུ་ཤེས་དེ་མཐོང་དགོན་པ་མ་ཟད་དེ་ལས་ཕྱོག་ཉེ་སྤྱིར་བདག་གི་ཞིན་ཁོག་ཟབ་པའི་རང་བཅན་གྱི་ཆོར་ཤུགས་
སྟོན་པ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གདེང་ཆའི་ཉིང་གི་སྤྱད་དོན་པ་སུ་ཞིག་གིས་སྟོན་ན་མི་གསལ་ཡང་། མ་གཞིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཉིང་ནས་ངོས་ལེན་མེད་
པའི་ཐ་སྟོན་ཅིག་དང་རང་མི་རིགས་ཀྱི་འཕལ་ལུགས་ལ་མི་འཆོམ་པའི་མིང་ཆོག་སྐམ་པོ་ཞིག་ང་ཚོའི་བཅའ་བྲིམས་ཀྱི་ནང་དུ་བསྐྱར་
ནའང་ལན་ལས་གཞོད་ཆེ་བ་མ་ཟད་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་རྩ་དོན་དུ་བཟུང་ན་དེ་བས་ཀྱང་ལངས་ཕྱོགས་དང་འགལ་བ་ཞིག་རེད། རྒྱ་
མཆོན་དེའི་ཕྱིར་ལ་གོང་ས་མཆོག་གིས་“ངས་བཅན་བྱུལ་བོད་གཞུང་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་ནམ་ཡང་བེད་སྤྱོད་བཏང་བྱུང་མེད་”ཅེས་
ནམ་དཔྱད་ཀྱི་ཐབས་བྱས་ལྟར་པའི་བཀའ་ལན་གཅིག་གིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཉིང་གི་སྤྱད་དོན་པ་ཚོའི་དོགས་སྤོང་གི་འཆར་སྤང་གཅད་སེལ་
བྱས་པ་རེད་དེ་“ད་ལྟའི་བར་ཡག་ཞེས་ལ་མ་སྟོན་པར་མིང་གང་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཡང་ཁོངས་འབྱོལ་བ་རེད། མ་འོངས་པར་ཁོངས་

མ་འཁྱོལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཀྱི་རེད། དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས་ངས་འགན་དེ་འཁུར་གྱི་མ་རེད། ཅེས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་
 མ་སང་པའི་ང་ཚོ་ལ་ད་དུང་ཡང་བྱིས་པར་ཀ་ཁ་ནང་བཞིན་མ་འོངས་བའི་སྲིད་དོན་གྱི་གནད་འགག་ལ་གསལ་སྟོན་གནང་དགོས་
 བྱུང་བ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ཁོང་གིས་“ང་ཚོས་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ལུགས་སམ་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ཞེས་བརྗོད་ནའང་འདྲ། གང་
 ལྟར་ད་ལྟ་ཡོད་བཞིན་པ་དེ་སྤྱི་བཟན་སྤྱི་ལུགས་འཕེལ་དང་དུས་ལུགས་རིང་པོར་ཟུ་མཐུད་དུ་གནས་གྱི་ཆེད་བསྐྱར་བཅས་བཏང་པ་
 རེད་མ་གཏོགས་བོད་གཞུང་གིས་བསྐྱར་བྱས་པ་དང་ལུས་མེད་བཅོས་པ་ཞིག་མིན།”ཞེས་སྤྱི་ལུགས་དོན་གསལ་གཟིགས་ཀྱི་གནད་བའི་
 བཀའ་སློབ་འདི་ལ་ང་ཚོ་ཆང་མས་བསམ་གཞིགས་ནན་མོ་བྱེད་པའི་དུས་ལ་བབས་ཡོད་པ་མ་ཟད། མཐའ་དོན་ངས་ཆེས་གནད་
 ཆེ་བའི་ལྗོངས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་ཆེན་པ་གཅིག་གི་ཉིང་ནས་ཚོམ་ཐུང་འདི་འཇུག་བསྐྱེད་མཛད་པ་ཡིན་ན། “དོན་དག་ཡག་པོ་
 མགོ་མ་འཛོམས་པར་སྤང་ལམ་ནང་གི་སྐད་ཆས་མདའ་དགོག་ཕུ་དགོག་བྱས་ན་ཡག་པོ་མི་འདུག་ཅེས་པའི་ཐ་ཆོག་ནན་མོ་འདི་ལ་
 ང་ཚོས་དེ་བས་ཀྱང་གཟབ་ནན་བྱེད་གྱི་ནི་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས། ཆང་མས་ཁ་གསལ་གྱིས་ལེབ་དང་ཆོལ་ཁ་ཆོས་ལུགས་
 སྤྱི་ལུགས་སྤངས་ཤིང་གཟུར་མི་རུང་བའི་འགན་འཁུར་དང་དུ་སྤངས་ཏེ། འཁུམས་མི་རུང་བའི་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་ལ་སྤྱར་བཞིན། བཅན་
 འཇུག་དང་གཉའ་གནོན་ལ་མགོ་མི་སྐྱར་བར་སྐར་གཅོད་དང་གསོད་གཏུབས་ལ་གོམས་པའི་དམར་གཞུང་དེ་ཐོར་བཞིག་དུ་
 གཏོང་དགོས་ན། མཁྱིགས་འཛིན་དང་གཅིག་བསྐྱེད་ལ་དགའ་བའི་སྲིད་གཞུང་དེ་མགོ་རྟོག་བསྐྱོད་དགོས་ན། མཉམ་གནས་དང་དྲང་
 བདེན། ཞི་བའི་འཐབ་ཚོད་བཅས་ནི་འོད་ཟེར་སྟོང་ལྡན་གྱི་ང་ཚོའི་མ་འོངས་བའི་རྒྱལ་ཁ་ཉག་ཡིན་པ་མ་ཟད། དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱོད་
 རྒྱུ་དང་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་ཚ་དོན་དང་ལངས་ཚུགས་བཟན་པོ་དེ་ཡང་ཡིན་པས་ན་ང་ཚོས་ངས་པར་དུ་ཁ་ཞེ་
 གཉིས་མེད་དང་སྟོ་ཐག་ཅད་ཆེད་གྱི་ཆེག་སྤྱི་ལ་མ་ནས་ལྗོངས་མཆོག་གི་ཚ་བའི་ལངས་ཚུགས་གསུམ་གྱི་ཉིང་ལ་ཕྱིར་སྤྱོད་བྱེད་
 བཞིན། དེང་ཕྱིན་བོད་ལྗལ་ནི་རེས་སུ་ཆད་པའི་ཆོས་ལུགས་སྟོང་ཕྱག་མང་པོའི་ལྟ་བུ་གྱི་བདེན་པ་བཟར་སའི་མཐུན་སྤྱི་ལ་གྱི་
 ཁིང་ས་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་གོ་མཚན་དང་དམག་དཔུང་བལ་བའི་ཞི་བདེའི་བསྐྱི་གནས་ཤིག་དུ་བསྐྱར་ཏེ། རྩོན་ཆད་རང་རེའི་མེས་པོ་
 དག་གིས་རྟ་དམག་བྱེད་ཁ་ཁྲ་ཕྱག་གི་དཔུང་རྩ་དྲངས་ཏེ་ཤར་སྤྱོད་ཨ་ཤེ་ཡ་དབང་བསྐྱར་བྱས་པའི་རམ་བརྗོད་ལས། ད་རེས་ང་ཚོས་
 བྱམས་བཅེ་དང་གཞན་པན་གྱི་གོ་ཆ་བཟན་པོ་ལུས་ལ་བཅིངས་ཏེ་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་ལ་རང་དབང་དང་ཞི་བདེའི་ཁྱིམ་གཞི་དོན་མོ་
 ཞིག་བསྐྱར་ན་དེ་བས་ཀྱང་ངོ་མཚར་མི་ཆེ་འཕ།

- དཔུང་གཞི་ཡིག་ཆ
- ༡ སྲིད་དོན་རྒྱལ་རབས།
- ༢ བོད་ཀྱི་ཆོག་མཛོད། རྩེས་གྱི་ལ་ཆོག་རེའུ་མིག
- ༣ ༢༠༡༡ ཟླ་བ་ ༦ ཡུལ་བཅས་གྱི་ནང་གི་ ཤེས་བྱ་དུས་དེབ་ཁག
- ༤ བང་ཆེན་དང་དུས་བབ་གྱི་གསར་ཤོག་ཁ་ཤས།

ལྷ་ར་ཕྱི་མ་གྱི་ན་གྱི་སྒྲ་དབུངས།

ཁྱེད་རང་ང་ལ་མི་དགའ་པོའི་ཆོ།

སྤྱི་ལོ་ཉི་དང་བཅུ་དྲུང་གི་ཕམ་ཁ་ཉི་མཁན་གཉིས་བར་གྱི་ཁ་བད།

གཅིག་ལྟར་ན་སྐབས་དེ་དུས་ངའི་གདོང་ནས་དྲན་གདུང་གི་མཆིམ་ལྟང་ལྟང་དུ་བཞུར་སྲིད་པ་རེད། ཡང་གཅིག་བཤད་ན། བཅ་
ཉེ་མ་ཞིག་ལ་ཁྱེད་རང་རྒྱ་མཚོའི་སྐབས་སྤེང་མཁའ་ལ་འཕྱར་འདུའི་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱོད་ནས་མངོན་ཆོ། ལམ་སང་ཁ་ཕྱིར་སྒྲིག་ནས་
ཁྱེད་དྲན་པའི་མཆིམ་ས་ལ་འཛོམ་ངེས་རེད། སྐབས་དེ་དུས། ངས་ཁྱིད་ལ་མིག་ཟུར་ཅམ་ལས་བཟ་མི་ཤོད་ལ་ལོ་ཟླ་མང་པོར་བཅེ
དུང་གི་ཆར་རྒྱུང་དུག་པོས་གཙུག་པའི་སེམས་ཁམས་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཅང་ཤེས་ན་པོ་བཞིན་རྒྱག་མི་ཤོད་པ་དེ་ཡིན།

ཁྱེད་རང་ང་ལ་མི་དགའ་ཁོང་ང་ཡང་ཁྱེད་ལ་མི་དགའ་བའི་དུས་དེར། ང་ཁྱེད་ཀྱི་མིག་གིས་མི་མཐོང་བའི་ཐག་རིང་གིས་
ཆ་ཞིག་ལ་འགྲོ་ངེས་རེད། ད་དུང་ངས་རང་ཉིད་ལ་གཏན་ནས་མི་དགའ་བའི་མི་ཞིག་དང་ཁ་བྲལ་བར་སྒྲིལ་བ་ལྟར་ལྟར་ཞིག་དགའ་སྒྲིལ་
ལྟར་ཆུང་ལེན་རྒྱ་ཡིན། དུས་དེར། ངས་ཀྱང་འཚོ་བ་གསར་པ་ཞིག་གི་དབུ་འབྱུང་བཅུ་མས་པའི་གཞི་རྒྱུ་ཉེད་པ་རེད་ལ། ཡང་བསྐྱར་
མི་གཞན་ཞིག་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་གསར་པ་ཞིག་ཀྱང་ཐོབ་པ་རེད། འདི་ལྟར། ངས་དབུགས་རིང་ཞིག་བཏང་ནས་ཞིབ་
འདེད་རེ་བརྒྱབ་ན། འགྲོ་བ་མིའི་ཀྱག་ཀྱོག་གི་མི་ཚོའི་ལམ་ཕན་ཉེད། བཅེདུང་གི་མེ་ཏྲག་ཅི་འདུའི་མང་པོ་ཞིག་བཞད་ཡོད་པ་རེད་
ཡང། དེ་དག་གི་ཁྱོད་དུ་ངའི་བཅེདུང་གི་མེ་ཏྲག་ཀྱང་རྒྱུད་ཡོད། དེ་བས། ངས་འདས་ཟིན་པའི་མངར་སྐྱར་གྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་མི་ལམ་མམ་
སྤྱོད་བསམ་ཡིན་ན་བསམ་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱིན་མེད་ལ། དེ་ལས་སྒྲིག་ཉེ། བཅེདུང་གི་དྲན་ཤིང་མཐའ་དག་སེམས་ཀྱི་པོ་བྲང་ནང་དུ་
མོར་བུ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་གཙུག་ཉར་ཡག་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱིས། གཞན་ནི་སུ་ཞིག་མགོན་དུ་
འཕྱར་ཞེས་པ་ལྟར་དེ་རིང་ནས་བཟུང་ཉེ་འབྱུང་འཕྱར་གྱི་བདེ་སྤྱོད་ཐམས་ཅད། ང་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཚོ་བ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པ་ངས་
གཞིན་ཤིང་ཤིང་ལྟར་དེ་དུང་འདས་ཟིན་པའི་བཅེདུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཡོད་ཆད། ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ཅུ་དུ་སྐར་བའི་ལམ་སྒྲིན་
ཞིག་ལ་འཕྱར་ངེས་རེད།

ཁྱེད་རང་ང་ལ་མི་དགའ་བའི་ཆོ། ངས་ཆེས་མཐའ་མའི་མཛེས་སྟག་ལྟར་པའི་འཛུམ་མདངས་ཤིག་གིས་ཁྱེད་ལ་དྲན་ཤིང་
གཞིག་རྒྱ་ཡིན།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་བྱད་མེད་ཞིག་ལ་མི་དགའ་ཆོ། ཐོག་མ་ནས་ལག་པ་མ་ཆོངས། ཁོ་མོར་དངོས་སུ་དགའ་ལ་བན་གྱི་
མི་ཞིག་དགའ་བུ་འཇུག་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གི་ཆེས་དགའ་བའི་བྱད་མེད་ཅིག་གིས་ཁྱེད་རང་སྐབས་ལྟར་བཞིན་གཡུག་ཆོ།
སེམས་སྟག་ལ་བྱོས། རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་གུ་ཡངས་གཏོང་དགོས། རྒྱ་མཚན་ནི། ཁྱེད་རང་ཡང་བསྐྱར་བྱད་མེད་གཞན་ཞིག་
ལ་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཚ་ཆེན་ཞིག་རགས་པས་སོ།།

༡༩༩༧/༡༩༩༨ ངལོར་མོར་རང་ཤག་དུ་བཅེདུང་གི་དྲ་རྒྱུ་རྒྱུད་པའི་མི་རྣམས་ལ་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་བསྐྱར་བ་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་ཏེ་དང་བཅེ་དུང་གི་ཕམ་ཁ་ཉེ་མཁན་གཉིས་བར་གྱི་ཁ་བད།

ཁ་ཕ་ཁ་ཐུག་ཆུང་ཚོ་མ།

སྤྱི་ལོ་ཏེ་ཡིས་༢༠༠༠ལོའི་རྒྱུ་མི་མཐུན་ཕྱགས་ལ་ལྟ་འདོད་ཀྱིས་མི་ཚོགས་ཁྱོད་སློབས་མ་ཐག་ན་གཞོན་བཟའ་བདུང་
མི་བསམ་མཁན་དང་ལུས་སྟོབས་ཉམས་པ། ཉམས་སྤང་ཏ་ཅང་སྟོབ་ཞིག་དང་འཕྲད་པ་རེད།
སྤྱིས་“བྱ། ཐུག་བཟའ་བྱེད་དོན་ཅི་”ན་གཞོན་དེས་“ང་དགའ་རོགས་དང་འགའ་མོང་”
སྤྱིས་“འོ་འདི་རྒྱན་ལྷན་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་དགའ་རོགས་དང་འགའ་བ་ལ་ཐུག་བཟའ་མེད་ན། དགའ་རོགས་བསྐྱེགས་པར་ཡང་ཕལ་
ཆེར་བྱ་བ་ཅི་ཡང་མེད་ལས་ཆེ་འོན་ཀྱང་ཕོ་གསལ། ངས་ཅིའི་ཕྱིར་ཁྱོད་དགའ་རོགས་དང་འགའ་བའི་སེམས་པ་དེ་ཐ་ན་དགའ་རོགས་
བསྐྱེགས་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སེམས་པ་དང་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན་དུང་ནམ་དག་ལྟ་བུར་མཐོང་བ་ཡིན་ནམ།”
ན་གཞོན་དེས་“ཐོབ་ཐོབ་པའི་རྒྱན་འབྲུམ་པོར་སོང་། འདི་འདྲའི་འཁྱོད་གདུང་དང་ཕམ་ཁའི་ཆོར་བ་སྐྱར་མོ་དེ་སུས་ཀྱང་རྟོགས་མི་
ཐུབ།”
སྤྱིས་“པོར་སོང་ན་པོར་སོང་། ཅིའི་ཕྱིར་ལུ་མཐུན་ནས་མཁུན་སྟོད་མི་བྱེད་པ་ཡིན། རྒྱན་འབྲུམ་གསལ་བ་དུང་མང་པོ་འདུག་གྱ”
ན་གཞོན་དེས་“སྐྱག་རྒྱ་ཡིན། བསྐྱེགས་ནས་མཆོ་མོ་སྐམ་ཁིང་དོ་བ་རུལ་ཡང་ཁོ་མོའི་སེམས་པ་ཕྱིར་འཁོར་ནས་བའི་འཁྲིལ་ལ་མ་
སློབས་བར་དུ་སྐྱག་རྒྱ་ཡིན།”
སྤྱིས་“འོན་ཀྱང་། གཅིག་བྱས་ན་ཉེན་མོ་དེ་གཏན་ནས་མི་སློབས་པར་སྲིད་ལ། ཁྱོད་ཀྱིས་མཐའ་མཇུག་ཁོ་མོ་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འགོ་
བ་དེར་མིག་ཅེར་ནས་འདུག་དགོས་ཀྱང་སྲིད།”
ན་གཞོན་དེས་“དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ངས་རང་སྟོག་བཅད་ནས་བའི་ལྷན་མེད་ཀྱི་སེམས་པ་དེ་མོར་སྟོན་དགོས།”
སྤྱིས་“འོན་ཀྱང་། གལ་སྲིད་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་དགའ་རོགས་ཤོར་བ་མ་ཟད་རང་ཉིད་ཀྱང་འཕྲོ་བསྐྱེག་དུ་བཏང་བ་རེད། ཁྱོད་
ཀྱིས་ཐུག་བཟའ་དེ་གཉིས་ཀ་ཁྱོད་དགོས།”
ན་གཞོན་དེས་“འོ་ན་མོའི་རྒྱུ་ལ་ལ་གཅིག་བཞིས་ན་གང་འདྲ་འདུག་ང་ལ་མ་ཐོབ་པ་ཞིག་གཞན་ཀྱིས་ཀྱང་འཕྲོ་བ་རྒྱར་རེ་མི་ཆོག་”
སྤྱིས་“འོན་ཀྱང་། འདིས་ཁྱོད་རང་མོ་དང་དེ་ལས་ཀྱང་ཐག་རིང་དུ་བཞུད་ངེས། ཡིན་ན་ཡང་། མ་གཞི་ཁྱོད་མོའི་ཉེས་རབས་འདོད་
ཡོད་པུ”
ན་གཞོན་དེས་“འོ་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་བཤད་ན་ངས་ཅི་ལྟར་བྱ་དགོས། ང་དངོས་གནས་མོ་ལ་དགའ།
སྤྱིས་དངོས་གནས་དགའ་འཇ།”
ན་གཞོན་དེས་“དགའ།”
སྤྱིས་“འོ་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་ཉན་ཉན་རང་ཉིད་དགའ་སའི་མི་དེར་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་ཐོབ་ན་འདོད་ཀྱིན་ཡོད་པ་མ་རེད་དམ།”
ན་གཞོན་དེས་“དེ་ནི་ཆོས་ཉིད་རེད།”
སྤྱིས་“གལ་ཏེ་མོས་ཁྱོད་དང་ཁ་བཟའ་བ་ནི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་དུ་བསམ་གྱིན་ཡོད་ན།”
ན་གཞོན་དེས་“དཔེ་མི་སྲིད། མོས་རྒྱན་དུ་ང་ལ་བཤད་རྒྱུ། ང་དང་མཉམ་དུ་སྟོད་པའི་དུས་ཚོད་འབའ་ཞིག་མོས་ད་གཟོད་བདེ་
སྦྱིད་ཅིག་དུ་ཆོར་གྱི་ཡོད་པར་བཤད།”
སྤྱིས་“དེ་ནི་སྟོན་ཆད་རེད། དེ་འདས་ཟེན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་མོས་ཆ་བ་ནས་དེ་འདྲར་བསམ་གྱིན་མེད།”
ན་གཞོན་དེས་“དེས་ན། མོས་ང་ལ་ད་བར་དུ་མགོ་སྐོར་བཏང་བ་རེད་དམ།”

རིག་སྐབས།

སྒྲིལ་མ་རེད། མོ་ད་བར་དུ་བྱོར་ལ་ལྷག་བསམ་ཆམ་དག་རེད། མོ་བྱོར་ལ་དགའ་བའི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དང་མཉམ་དུ་ཡོད། ད་ལྟ་མོ་
བྱོར་ལ་མི་དགའ་བས་བྱོར་དང་ཁ་བྲལ་བ་རེད། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་འདི་ལས་ལྷག་པའི་ལྷག་བསམ་ཆམ་དག་ཅིག་མེད། ལག་ཏེ་མོ་
བྱོར་ལ་མི་དགའ་བ་ན་བྱོར་ལ་བརྟེན་ཡོད་མཛད་སྟོན་པ་དང་། ཐ་ན་བྱོར་ལ་ཆང་ས་བརྒྱུ་ནས་སྤུ་གྲུ་སྒྲིལ་པ་ཡིན་ན་དེ་ནི་དངོས་
གནས་མགོ་སྐོར་རེད།”

ན་གཞོན་དེས་ “འོན་ཀྱང་ ངས་མོར་ཕུལ་བའི་བཅེ་རུང་དེ་དོན་མེད་རུ་འཕྲོ་བརྒྱུག་ལ་སོང་བ་ཡིན་ནམ། ལུས་འདི་ལ་ཕྱུན་གསལ་
ཁྱེད་དམ།”

[illegible]

ན་གཞིན་དེས་ “ཡིན་ཡང་མོ་ད་ལྟ་ང་ལ་མི་དགལ། ང་འདི་ལྟར་རྒྱལ་བ་སྤེལ་གྱི་ཤོང་ནས་མོར་དགའ་བ་ཞིན་ཡོང། འདི་འདྲ་མཉམ་
ཞིག་མ་རེད།”

སྔོན “ཉན་ཉན་འདྲ་མཉམ་མ་རེད། རས་བཤད་རྒྱུ་ཁྱོད་དགའ་སའི་མི་དེ་ལ་འདྲ་མཉམ་མ་རེད། སྤྱིར་ཡིན་ན། དགའ་བ་ནི་ཁྱོད་
ཀྱི་རང་དབང་རེད། འོན་ཀྱང། མོ་དགའ་མི་དགའ་མོའི་རང་དབང་རེད། ཡིན་ན་ཡང། ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་རང་དབང་ལེད་སྤྱོད་པའི་
སྐབས་སུ་མི་གཞན་གྱི་རང་དབང་ལ་ཡང་བཅོན་དབང་ཁྱེད་འདོད་པ་རེད། འདི་འདྲ་མཉམ་ཅི་ལྟར་ཡིན།”

ན་གཞོན་དེས་ “འོན་ཀྱང་ བྱིད་ཀྱིས་གསལ་བོ་གསལ་ཆུང་མཐོང་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟོ་ལྷུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་གཞིར་བ་ནི་ར་རེད་མ་
གཏོགས་མོ་མ་རེད། དེ་ནི་ར་མོའི་ཆེད་དུ་ལྷུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མཁར་བ་རེད།”

སྒྲུབ་ མཐོང་ཆེད་རྒྱ་རྒྱུ་བསྐྱེད་པ་ལྟར་བ་ཤེད། མཐོང་ཆོལ་ལས་མཆོང་ཡག་ཐག་ཆོད་ཡོན་རྒྱུ་ཤེད། གཅིག་བྱས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་
ཆེད་རྒྱ་རྒྱུ་བསྐྱེད་པ་ཤེད། རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་རྒྱ་ལ་ལོང་ཆད་པ་མཆོས་ན། སོ་གསལ་ཀུན་རྒྱུད་བསྐྱེད་པའི་ཉན།”

ན་གཞོན་དེས་ “ཁྱིམ་པ་ཤད་ལྟངས་བྱས་ན་འདི་དག་ཚང་མ་ངའི་ཁྱོར་འབྲུལ་ཡིན་ནམ།”

སྐྱེས་ “རེད། འགོ་འཇུགས་དུས་ནས་བྱིང་གིས་ནོར་འབྲུལ་བཅོས་པ་རེད། གཤམ་ཏེ་བྱིང་གིས་མོ་ལ་བདེ་སྲིད་ཅིག་གྱིན་ཐུབ་ཡོད་ཚུ་ན།
མོ་བྱིང་གི་འཆོ་བ་ནས་ཁ་འབྲུལ་མི་མྱིང། བྱིང་གིས་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལྟེ། བདེ་སྲིད་ལས་ཐར་བར་བཅོལ་པ་འཇིག་ཡོད་པ་མ་
རེད།”

ན་གཞིན་དེས་ “བདེ་སྲིད་ནི་ཅི་ཞིག་ཟེད་དམ། འོན་པའི་ལྷ་ས་སེམས་ཆ་ཚང་མོ་ལ་ལུལ་བ་དེས་ཀྱང་མ་ཚོམས་པ་ཟེད་དམ། བྱིས་མོ་དང་བྲལ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཤེས་པམ། འོན་དངོས་ཐོག་དང་ལ་སྒྲོང་མོ་མེད་པས་ཟེད།”

སྤྱིར་ རྒྱུ་ལ་བདེ་ཐང་གི་ལག་པ་གཉིས་ཡོད་ན་ག་རེ་བྱས་ནས་སྤོང་མོ་འཛོལ་དུ་མི་འགོ་བ་ཡིན་ནམ།”

ན་གཞི་དེས་མོས་ཐ་ག་ལོ་སྒྲ་བས་ཀྱང་མི་རྒྱུད་ཁྱེད་ཀྱིས་གསུངས་དང་འདི་གཏུག་རྒྱུ་ཆེ་བ་རེད་དམ་མ་རེད།”

མྱོས་ “གདུག་རྩུབ་ཆེན་པོ་ཡིན་དང་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ད་རྟེ་ཡང་གདུག་རྩུབ་ཆེ་བའི་མི་དེ་ལ་རེ་བཙོང་བྱས་ཤུག་ ཁྱོད་དགའ་ན་
འགྲིག་པ་རེད།”

ན་གཞིན་དེས་ “དགའ་དགོས། དེ་འདྲ་ཞིག་གང་ལྟོད་དམ། ཅི་འདྲ་བཤད་ཅུང་ཚོས་ང་གཡུགས་པ་རེད། འདི་ལ་རང་ཕམ་ཞེས་
བརྗོད་ཀྱ་རེད།”

སྐྱེས་ “མ་རེད། བ་གཞོན་གྱི་ཡུལ་སྐྱེད་ན་རང་སློམ་ཁོ་ན་ཡོད་པ་ལས་རང་ལམ་མེད། ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས་པ་ཞིག་ལ། གཞན་གྱིས་
གཡུགས་པ་དེ་ཡག་པོ་མ་རེད་ཅེས་བརྗོད་མི་འོས།”

ན་གཞོན་དེས་ “སྐད་ཆ་འདི་ཅི་ལྟར་འགྲེལ་ལམ།”

ཕྱི་ལོ་ཐོག་ཀྱི་ རང་ཁྱོད་ལང་ནང་དུ་སྤྱོད་པོས་ཅ་ཆེན་ཞིག་མཐོང་པོར། དེ་སྤྱོད་བཅས་པ་ལས་ལས་ཀྱི་ཐོབ་ཐབས་མེད། མོ་

བདག་གིས་ང་ལ་སྤྲོད་གོས་དེ་དགོས་སམ་མི་དགོས་ཞེས་བྱེད་བྱུང། བྱོར་གྱིས་ཚོད་དཔྱད་བྱས་ན་ངས་ལན་ཅི་བརྒྱབ་ཡོད་པ་རེད།
ངས་དེའི་རྒྱ་སྤྱོད་ཏུ་ཅང་ཞན་པས་མི་དགོས་ཞེས་ལབ་པ་ཡིན། དོན་དངོས་ཐོག་ངའི་ཁྱུག་མའི་ནང་ན་སྤོར་མོ་མེད། མོ་གསར། གཅིག་
བྱས་ན་བྱོར་ནི་གཡུགས་ཟེན་པའི་སྤྲོད་གོས་དེ་ཡིན་ལས་ཆེ།

ན་གཞོན་དེས་ “བྱོར་གྱིས་དངོས་གནས་སེམས་གསོ་གཏོང་ཤིང་། སྤོམ་ངས་པ་ཞིག་ལ་བྱོར་གྱིས་ད་དུང་ང་བཅེ་དུང་གི་ཕམ་ཁ་ལས་
འདྲན་མ་ཐུབ།”

སྤྱོས་ “རེད། ང་ཡང་རང་ཉིད་ལ་དེ་འདྲའི་ཕྱི་པ་མེད་པར་སྤོམ་ཆེན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་བྱོར་ལ་གྲོགས་པོ་འཛོན་ཐང་ཅན་ཞིག་
མཚམས་སྤྱོད་བྱས་ཆོག།”

ན་གཞོན་དེས་ “སྤྱོད་དམ།”

སྤྱོས་ “དུས་ཚོད་རེད། དུས་ཚོད་ནི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆེན་གྱི་རྒྱུ་འདྲན་རེད། བཅེ་དུང་གི་ཕམ་ཁ་འདྲི་བྱས་ནས་བརྒྱུ་དུ་གསོན་པའི་མི་གྲངས་
མེད་ཅིག དུས་ཚོད་གྱིས་ད་གཟོད་ཁོང་ཚོའི་སེམས་ལ་མ་ཁ་བཅོས་ཡོད་པ་དེ་དག་གསོ་བཅོས་བྱ་ཐུབ་ཡོད། མ་ཟད་ཁོང་ཚོར་གསར་
དུ་མི་ལམ་གྱི་མཇུག་གྲོགས་ཤིག་འདེམས་བཅུག་ཡོད་ལ། མཐའ་མར་ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་དབང་བའི་མི་དེ་དང་ལྷན་དུ་མི་ཡུལ་གྱི་
བདེ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་པོ་ལ་བྱེད་ཐུབ་ཡོད།”

ན་གཞོན་དེས་ “ང་ལ་དེ་འདྲའི་ཉེན་མོ་ཞིག་ཤར་བའི་སྤོར་འདུན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ ངས་གོམ་པ་དང་པོ་དེ་གང་ནས་བརྒྱུ་དགོས་
སམ།”

སྤྱོས་ “སོང་ནས་རང་ཉིད་གཡུག་མ་ལན་གྱི་མི་དེ་ལ་བཀའ་བྲིན་ཞུ་དགོས་པ་དང་མོ་ལ་སྤོར་འདུན་ཞུ་དགོས།”

ན་གཞོན་དེས་ “ག་རེ་བྱས་ནས།”

སྤྱོས་ “རྒྱ་མཚན་ནི་མོས་བྱོར་ལ་ལྷག་བསམ་ནམ་དག་བྱས་ནས་བདེ་སྤྱོད་འཛོལ་བའི་གོ་སྐབས་སྤྲད་པ་རེད།”

བཤད་ཆར་རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱེད་ལྟེ་དེའི་ཤུལ་གྱི་ལམ་ཁ་དེར་བཅེ་དུང་གི་ཕམ་ཁ་ཉེ་མཁན་རང་ཉིད་སྤྲོད་དགོས་བྱུང།

བྱིས་པ་ལོན་བར་ཅན་ཞིག་གི་ཡང་བའི་འཆོ་བའི་དཀའ་སྤྱད་

དབུ་གོང་གཉིས་པ། དགོན་མཆོག་འཕྲིན་ལས།

[illegible]

सिद्धिः

ཨཀཀེ་སྒྲུབ་ན་ག་ཡིས་བརྒྱུ་མས། ཅེ་གྲི་ལ་ཁེ་སའི་ཡིས་བརྒྱུར་འགྲི་བྱས།

ཀླུ་ལྷ་མོ་དེས་གཟའ་ཕུར་བྱ།

[illegible]

ཐོག་བརྟེན་གསུམ་པ་ནི་ང་ཚོའི་གསང་པའི་འདབས་རྒྱར་ཁང་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོའི་ཆེད་ཁང་པ་ཆེན་པོའི་
གྲང་ལ་རྒྱར་ནས་བཟོས་པའི་ཁང་པ་རེད། དེའི་གཡས་རྩྱགས་སུ་གཞེར་ཆང་ཁང་མིག་རྒྱང་རྒྱང་འགའ་དང་གཡོན་རྩྱགས་ཀྱི་སྒོ་ནི་
ང་ཚོའི་སྒོག་ཡིབ་ཕྱེད་ས་རེད། ཡ་མཆན་པ་ཞིག་ནི། རྒྱུ་མདོག་ཅན་གྱི་སྒོ་དེའི་རྒྱལ་ལོགས་དེར་ཁང་མིག་མང་པོ་འདུག། མར་རྩྱའི་
དང་ང་གཞིས་ཀྱིས་ཁང་པ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་མཉམ་རྒྱུད་ཕྱེད་པ་དང། ཡ་མ་ལགས་དང་ཕྱ་ལགས་ཀྱི་གཟིམ་ཁང་དེ་ང་ཚོའི་ཕྱོད་ཁང་
ཡང་རེད། རྒྱས་འཛེགས་སྒང་ལ་དཀར་སངས་དོད་པའི་ཁང་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག། དེ་ནི་ཐབ་ཆང་དང་སྤྱུ་བྱལ་མན་ཁན་དང་
ཆུ་མན་ཁན་གཞིས་ཀྱི་གཟིམ་ཁང་ཡང་རེད། དེར་བྱ་བྱེད་ལ་ཁང་པ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་དང་གཞེར་ཆང་ཞིག་གྲང་འདུག། འདི་ནི་
ང་ཚོའི་གསང་པའི་འདབས་རྒྱར་ཁང་པ་རེད།

༡༩༣༡ལོ་༡༠ རེས་གཟའ་པ་སངས།

ངས་སྤྱང་ལུ་མཐུད་ནས་བཤད་རྒྱུ་ཡིན། ང་ཚོ་ཚོང་ཟོང་དོས་ཁང་དུ་སྤྱོད་སྐབས་ང་ཚོས་ལྷ་བ་གཉིས་ཙམ་ཡིག་ཚང་དུ་
ཉར་ཚགས་བྱས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཁིངས་ནས་འདུག། གཙང་མ་མ་བཅོས་པར་སྤྱའང་ཉལ་ཐུབ་ཐབས་མི་འདུག། འོན་ཀྱང་ཨ་མ་ལགས་
དང་མར་ཕྱོད་བྱེད་དེ་དགའ་ལས་ཁག་ནས་ཐང་ཆད་དེ་རོགས་བྱེད་འདུན་མེད་པས། སོ་མོའི་ཉལ་བྱིད་ཐོག་ཉལ་ནས་བཤད་སོང་།
ང་དང་ཕ་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་གཙང་མ་བཅོས་ཡིན། དེད་གཉིས་ཉིན་གང་ལས་ཀ་བྱས་པས། ཐང་ཆད་ནས་ཉལ་བྱིད་ཐོག་གཉིད་
ཤོར་སོང་། དེར་ཁ་ལག་ཚ་བོ་བཟའ་རྒྱ་མེད་ཀྱང་ང་ཚོས་སྤང་བར་འཛོག་གི་མེད། ང་ཚོས་སང་ཉིན་ཡང་དེར་ཉིན་གང་ལས་ཀ་བྱས།
དེའི་ཉིན་ནི་ངས་གཟའ་མིག་དམར་ཟེད། བེད་དང་མིབ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་བཟའ་བཙའ་ལག་དེབ་འཕྱར་ནས་ཁ་ལག་ཉོ་བར་ཕྱིན་
སོང་།

མེས་གཟའ་ལྷག་པའི་ཞིན་གཞིན་ས་ངས་སོ་སོའི་མི་ཆེ་ལ་འཕྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིན་པ་བསམ་སྒོའ་ལོང་བྱུང། ད་ཆ་ང་ལ་དེ་
དག་ཆང་མ་འཆད་རྒྱུའི་དུས་ལོམ་རལ་སྤྱི་གནས་ཆུ་ལ་ག་ཏེ་བྱུར་བ་དང་ཅི་ཞིག་འཕྱུར་རྒྱུ་ཡིན་པ་བཅས་མེད།

११८२५७७७ रेसः पात्राः श्रेष्ठः पा

ཕྱི་ལོགས་སུ་ཡོད་པའི་ཚུན་ཆེན་པོ་དེས་ཚུན་གཅིག་ནང་གི་བཞི་ཆ་རེ་བཞི་མཆོམས་ནས་དྲིལ་བཤད་གཏོང་གི་འདུག།
གཞན་ཆོས་དེ་ལ་དགའ་མོས་བྱེད་གི་མི་འདུག། འོན་ཀྱང་། ང་རང་དེ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། མཆོན་དུས་སུ་དམིགས་བསལ་གྱི་དགའ་པོ་
ཡོད། ད་དུང་ཡང་ངས་འདི་སོ་སོའི་ཁྱིམ་ཆང་ཡིན་པ་ཆོར་གྱི་མི་འདུག། འདིར་ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་མགྲོན་ཁང་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ཏུ་དགྲང་
གསེང་གཏོང་གིན་པའི་རྣམ་པ་ལྟ་བུར་མཐོང་། ཐོག་མར་འཕྱོར་དུས་ཉལ་ཁང་སྟོང་པ་སྟོང་རྒྱང་རེད་འདུག། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་དགའ་
ཤོས་ཀྱི་སྒྲོག་བརྟན་འབྲབ་མཁན་གྱི་འདྲེན་པ་འདྲེན་མ་དག་གི་འདྲ་པར་སྤྱར་ཡིན། ད་ཆ་བཤད་དེ་ལོགས་པོ་ཆགས་འདུག།

མར་སྟེའི་དང་ཨ་མ་ལགས་གཉིས་ཀྱང་ངལ་སོས་འདུག། ཁ་སང་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཐེངས་དང་པོ་ཐུག་པ་བཅོས་གནང་
སོང། འོན་ཀྱང་། ཨ་མ་ལགས་འོག་ཐོག་ཏུ་བཀའ་མོལ་གནང་པར་ཐེབས་པས་ཐུག་པ་བཤད་དེ་བཞེད་ནས། སྤན་མ་ཆང་མ་འཛོག་སྟེ་
ནག་པོར་གྱུར་འདུག། རྩ་མ་ལ་འབྱར་འདུག་པས་ང་ཆོས་བཀོག་ཐུབ་མ་བྱུང།

ཁ་སང་དགོང་དྲོད་ཆོ་བཞི་འོག་ཐོག་གི་སྤྱི་ཡིག་ཆང་དུ་རྟེན་རྟེན་རྒྱང་འཕྲིན་གསར་འགྱུར་ཉན་པར་བྱིན་ཡིན། ང་ཞེ་
སྤང་ཆེན་པོ་སྤྱི་ཡིག་ཆང་པས་ཕྱ་ལགས་ལ་སྟེང་ཐོག་ཏུ་འཕྲིན་རྒྱུ་ཞེས་བཞེད་ཡིན། ངས་བསམ་པར་མི་གཞན་ཆོས་གོ་སྤྱོད་ཀྱི་རེད་
བསམས་བྱུང། ང་ཆོ་མཆོན་ལ་ཁྱུ་ལུ་མེར་འདུག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

༡༩༩༡/༡༩ རེས་གཟའ་པ་སངས།

ངས་ཆོ་གཅིག་ཙམ་རིང་ཉིན་གྲིབ་མེད། གནས་ཚུལ་ཅང་བྱུང་མ་སོང། སྤྱི་ཞབས་མན་ཏན་རྒྱ་བ་ལ་འཕྲིན་ལྗོངས་ཀྱི་ཉན་
ཞོགས་པ་ལྷ་མོ་ནས་བསྐབས་སོང། རར་མན་ཆོས་མི་མང་པོ་བསྐྱ་སྤྱོད་བྱེད་གི་ཡོད་པས། སྤྱི་ཞབས་མན་ཏན་ལྷ་མོ་ནས་ཡོང་ན་བདེ་
འཇགས་ཆེ་བར་ཡོད་པ་བསམ་འདུག། ཁོང་གི་བྱ་བ་འཇར་ནི་ངོ་ཆ་སྤྱི་པོ་དང་ལོ་བཅུ་དྲུག་ཙམ་རེད་འདུག། ངས་བསམ་པར་ཁོར་ང་
ཤོགས་འདིས་བྱེད་བདེ་པོ་མེད་པ་ཞིག་རེད་འདུག་སྟེ།

ད་ཆ་ང་ཆོ་ཆང་མ་ཁ་ལག་མཉམ་བཟུང་བྱས་ཏེ། ཉིན་གསུམ་ཙམ་བྱིན་བཞིན་པས་ང་ཆོ་ཁྱིམ་ཆང་གཅིག་དང་ནང་མི་
གཅིག་གི་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ཆོར་གྱིན་འདུག། སྤྱི་ཞབས་མན་ཏན་གྱིས་ང་ཆོ་ལ་གསར་འགྱུར་མང་པོ་གསུང་གི་འདུག། མི་གཞན་གྱིས་
བསམ་པར་ང་ཆོ་སྤྱི་པོ་ལ་ཞུ་ཏེ་Switzerlandལ་ཕྱིས་ཕྱི་ལ་འཕྱོ་རྒྱ་རེད་ཟེར། འོན་ཏེ། སྤྱི་པོ་དམན་ཞིག་གིས་ང་ཆོ་མཆོན་གྱང་ལ་དམག་
མིའི་མོན་ཞིག་གིས་འཕྲོར་བྱིན་སོང་ཟེར། ཡང་ ཁྱིམ་མཆོས་གཞན་ཞིག་གིས་ང་ཆོ་བཞི་ཀ་སྤྱི་པོ་སྤྱི་པོ་ལ་བཞོན་ནས་ཞོགས་པ་ལྷ་
མོ་ཞིག་ལ་འཕྱོ་བ་མཐོང་སོང་ཟེར།

༡༩༩༡/༡༩ རེས་གཟའ་ལྷ་ག།

ལྷ་མ་མན་ཏན་ནི་མདོག་ཉེས་པོ་ཞིག་རེད། ཁོ་མོས་ངས་སྤྱད་ཆ་མང་པོ་བཤད་རྒྱ་བེད། ཁོ་མོས་ཐེར་མ་ནང་ཁ་ལག་ཉར་གྱི་
མེད། ཁོ་མོས་ཁ་ལག་སྤོང་ནང་བཞག་པས་ཆང་མ་འཕྲོ་བརྒྱག་འགོ་ཡི་འདུག། ཁོ་མོས་བཀྱས་མི་འདུག།

སྤྱི་ཞབས་ཀྱིས་ལའ་གྱིས་ང་ལ་སྒྲོག་དེབ་ཁྱིམ་ཡོང་གི་ཡོད། ངས་སྒྲོག་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་འགོ་བཅུགས། ངས་སྤྱོད་པོ་སྤྱོད་སྤྱོད་
རྒྱར་འབད་བཅོན་ཆེན་པོ་བྱེད་གི་ཡོད། དེ་འཇར་གྱིས་དེ་བྱིན་ཅི་སྤྱོད་གིན་འདུག། ཁོའི་ཏུ་སྤྱོད་ཡིག་སྒྲོག་ཆེན་ལ་ངས་རྒྱུས་པ་བྱེད་
རྒྱར་ཕྱ་ལགས་ཀྱིས་ཐུགས་འདོད་གནང་གི་རེད། ཁོས་མང་པོ་ནོར་གྱི་འདུག། དེད་གཉིས་ཀྱིས་ང་ཆོའི་ཁྱིམ་རྒྱང་ལ་སྒྲོག་སྤྱོད་བྱས་ནས་
ཁྱིམ་རྒྱང་གྱི་ཤིང་སྟོང་རི་མོ་བྱིས་པས། ངས་སོ་སོའི་གཉེན་སྤྱན་ཆང་མའི་སྤོར་ཤིས་ཐུབ།

ལྷ་མ་མན་ཏན་ཉལ་ཁང་ནང་འཕྲིན་ནས་བསྐབས་སོང་པས། ངས་ལམ་སང་ཉིན་ཐོག་བརྒྱབ་པ་ཡིན།

ཨན་ཞེ། ངས་དེར་ལྟ་མི་ཆོག་གམ།

མ་རེད། ལྷ་མ་མན་ཏན་ལགས།

ཤོག་པོས་མཐའ་མ་གཅིག་རང་ལ་ལྟ་མི་ཆོག་གམ།

མིན། ཤོག་ངོས་མཐའ་མ་ཡང་ལྷ་མི་ཆོག། ལྷ་མ་ལྷ་ཤར་ལགས།

ང་དངོས་གནས་ཤིག་བས་བྱས་བྱང། ཤོག་ངོས་མཐའ་མ་དེ་ནི་ཁོ་ལ་སྤྱད་ཅག་ཤ་སྤྱད་བྱས་ཡོད།

༡༩༩༡/༡༩༩༢ རེས་གཟའ་ཉི་མ།

དེ་རིང་ཨ་མ་ལགས་དང་ངས་ཤོས་སྤྱད་བྱས་པ་ཡིན། ང་རང་དབང་མེད་པར་མིག་ཆུ་ཤོར་སོང་། ང་ཉིད་ཐབས་ཟད་སོང་། སྤྱ་ལགས་ཀྱིས་ང་ལ་རྟག་ཏུ་ཡག་པོ་གནང་གི་རེད། ཁོང་བསམ་ཤེས་གནང་མ་ཁན་ཞིག་རེད། ཨ་མ་ལགས་དང་ང་ཡི་བར་ཤོགས་འདྲིས་མེད་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་ཡོང་གི་འདུག།

ལྷ་མ་ལྷ་ཤར་སྤང་བ་སྦྱིད་པོ་མེད་ཏུས་ཁོ་མོའི་དངོས་ཆས་ཆང་མ་སྒོ་ལྷགས་བརྒྱབས་ནས་འཛོག་གི་རེད། ལྷ་མ་ཆོན་མི། ངས་འཕྲོ་བརྒྱུག་གཏང་ཡོང་བསམ་གྱི་ཡོད་པ་འདྲ། ཁོ་མོས་རྟག་ཏུ་ཨ་ནན་ངའི་བྱ་མོ་ཡིན་ཆོག་ཟེ། དགའ་འོས་པ་ཞིག་ལ་ང་མོ་རང་གི་བྱ་མོ་མ་རེད།

༡༩༩༡/༡༩༩༢ རེས་གཟའ་མིག་དམར།

མཚན་བསམ་བཞིས་དང། ང་ཆོ་ལ་ཁྱུས་ཁང་རག་གི་མེད་སྤྱབས། ཆང་མས་སོ་སོའི་ཆུ་འཁྱེར་ནས་ས་ཆ་སོ་སོར་ཕྱིན། དེ་རིང་ཤེལ་གྱི་སྒོ་ཅན་གྱི་ལས་ཁང་གི་ཐབ་ཆང་ནང་ཕྱིན་སོང། སྤྱ་ལགས་ལྷ་ཤར་གྱིས་ཁོང་རང་གི་ཆུ་ཆོ་པོ་དེ་འཁྱེར་ནས་སྤྱོད་ཐོག་ལ་ཐེབས་སོང། ལྷ་མ་ལྷ་ཤར་གྱིས་ད་ཏུང་ཡང་གང་ཏུ་བཟུ་མིན་སྤྱད་ཐོག་མེད་མི་འདུག། སྤྱ་ལགས་སྤྱོད་གྱི་ཡིག་ཆང་དང་ཨ་མ་ལགས་ཐབ་ཆང་ནང་ཏུ་ཐེབས་སོང། མར་སྒྲིབ་དང་ང་གཉིས་ཀྱིས་ཡིག་ཆང་མཐུན་དེར་མཉམ་སྦྱོད་བྱས་པ་ཡིན། དེད་གཉིས་ཀྱིས་སྒོ་ཡོ་ལ་སྤྱིག་པའི་ནག་ཁུང་དེར་བཟུས་པ་ཡིན།

རེས་གཟའ་ལྷག་པའི་ཉིན། མི་ཞིག་གིས་ཡིག་ཆང་འོག་ཐོག་ཏུ་བཅོ་བཅོས་བྱས་གིན་འདུག། ང་ཆོས་ཉིན་གང་གསང་སྤྱོད་དང་ཆུ་མེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆོག་གི་མེད། སྤྱ་ལགས་དང་ང་གཉིས་ལ་གཅིན་པ་གཏོང་སའི་རྩ་མ་སྤྱབས་བདེ་ཞིག་རག་བྱང། ང་ཆོ་ཉིན་གང་གཡོ་འགུལ་གང་ཡང་མེད་པར་འདུག་དགོས་པ་མ་ཟད་སྤྱད་ཆ་ཆོས་གཅིག་ཀྱང་བཤད་མི་ཆོག། དེ་ནི་ང་ལ་ཆོས་བཅོད་པར་དགའ་བ་ཞིག་རེད།

༡༩༩༡/༡༩༩༢ རེས་གཟའ་ཕུར་བུ།

ཁ་སང་ང་ཞིང་ག་ཞིང་བྱང། རྒྱུད་པ་ཅམ་ལ་སྒོ་བྱར་ཏུ་སྤོའི་དྲིལ་བར་བརྟུངས་སོང། ངས་བསམ་པར་རར་མན་ཆོས་ང་ཆོ་འཛིན་བཟུང་བྱེད་པར་སྤྱབས་རེད་སྟེ། འོན་ཏེ་ཁོ་ཆོང་མས་མི་ཞིག་གིས་ཀྱལ་ཀྱལ་བྱས་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན། ཡིག་སྒྲུབ་པ་རེད་ཟེར་པས། སྒོ་ཅུང་བདེ་ཅུ་ཕྱིན།

དེ་རིང་གྱིས་སྤྱབས་རེ་བྱུང་མཆར་དེ་འདྲ་བྱེད། དེད་གཉིས་ཀྱི་གོས་ཁྱད་མཆར་པོ་དེ་འདྲ་གྱོན་ཆུར་དགའ་པོ་ཡོད། དགོང་དྲོ་ཞིག། ཁོས་རང་གི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་གྱོན་ཆས་ཤིག་གོ། ངས་ཁོ་རང་གི་སྤྱད་གོས་གྱོན་པས། ཆང་མ་དགའ་མོ་ཤོར་སོང། མི་ལགས་ཀྱིས་མར་སྒྲིབ་དང་ང་ལ་བེད་ཀོར་སྤྱོད་ཆང་ཆེན་མོ་ནས་སྤྱད་གཡོག་གསར་པ་རེ་ཉོས་གནང་འདུག། གཉིས་ཀྱི་ཞོག་གོས་སྤྱད་སྤྱོད་འདྲ་པོ་འདུག།

༡༩༩༡/༡༩༩༢ རེས་གཟའ་པ་སངས།

དེ་རིང་གནས་ཆུ་ལ་སྤྱད་ཅག་ཤ་སྤྱད་བྱང་སོང། རར་མན་ཆོས་རིུ་སྤྱན་གྱོགས་མང་པོ་བཅོན་བྱིད་བྱས་འདུག། ཁོ་ཆོ་ཆང་མ་ལས་ཁར་པོར་ག་Westerborkདང་དེ་ལས་ཀྱང་ཐག་རིང་པའི་ཆབ་སྤྱིད་བཅོན་པ་བཀག་ཉར་ཁང་ལ་བཏང་འདུག། ཁོ་ཆོ་

རིག་སྤྱབས།

མང་པོ་ཞིག་དེར་དམར་གསོད་གཏོང་བ་བསམ་སྒྲོལ་འཆར་གྱི་འདུག། ང་འཛིགས་སྤང་ཆེན་པོ་སྤྲེལ་བྱས། དེ་ཕྱིན་སྐད་ཀྱི་འཛིན་ནང་ཇར་མན་ཆོས་ཁོ་ཆོ་དུག་རྒྱུངས་བཏང་ནས་གསོད་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར། ཡལ་ཆེར་དེས་ཀྱེན་གྱིས་ཤི་མུར་ཤོས་ཡིན་པ་འདྲ། གཅིག་བྱས་ན། གསོད་ཐབས་འདིས་མནར་གཅོད་ཡུན་རིང་མུངས་དགོས་མེད་པ་འདྲ།

༡༯༥༡༧༠༡༢༠ རེས་གཟའ་མིག་དམར།

ངས་ཡིག་འདི་དག་འབྲི་སྐབས་ད་རུང་ལག་པ་འདར་སྤྲོད་གྱི་འདུག། ཚུད་གཉིས་ཀྱི་གོང་དུ་ང་ཆོའི་དབུ་འཛིན་བང་ཁྲི་ཆོན་སྐད་ཀྱི་གྲགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོས་བྱས། མཚན་མས་མ་ཆད་པར་ཕུ་མཐུང་ནས་བརྒྱུད་གྱི་འདུག། མི་ཞིག་གིས་སྤོ་དེ་མར་འཐེན་ཚུར་འབྱུང་བྱུག་གཏོང་གི་འདུག། ཡལ་ཆེར་ཁོ་ཆོས་ཇར་མན་ང་ཆོ་འཛིན་བཟུང་བྱེད་པར་བསྐྱབས་རེད་སྟེ། ང་ཆོ་འཛིགས་སྤྲོད་གིས་དབྱུགས་ཆད་བྱེད་བྱས་བྱུང། འོན་ཀྱང་མཐར་སྐྱེ་ཞབས་ཀའི་མན་གྱི་སྐད་སྒྲུ་སྤྲོས་དང། ང་ཡིན། ཟེར་བ་ཐོས་བྱས།

རེས་གཟའ་ལྷ་བའི་ཉིན་ང་ཆོ་སྤྲོད་པོ་བྱས། ཕུ་མ་མིའ་དང་སྐྱེ་ཞབས་རྒྱ་གཉིས་དགོང་དྲོད་ཆོ་དང་མ་ཉམ་དུ་བཞུགས་སོང། ང་ཆོས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་བསལ་ཞལ་ལག་གྲམ་གྱིས་བྱས། དགོང་ཟས་དེ་དངོས་གནས་ཕྱོད་ཆེན་པོ་བྱས།

༡༯༥༡༧༡༧ རེས་གཟའ་ལྷ་བ།

ཁ་སང་ནི་ཕིར་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལ་སྤེབས་པའི་སྤྲེལ་སྐར་ཉིན་མོ་རེད། ཁོར་ལ་ཆེད་ཆས་ཤིག་དང་ཐ་མག་མེ་སྤར་བྱེད་ཅིག་རག་འདུག། ཁོས་ཐ་མག་དེ་ཅས་འཐེན་གྱི་མེད་ཀྱང། ཐ་མག་མེ་སྤར་བྱེད་དེ་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག། ཉང་སངས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ནི། སྐྱེ་ཞབས་མན་ཏན་གྱིས་དེ་ཕྱིན་འི་བ་དུ་ཞེས་ Tunisདང། ཡལ་ཕྱེར་ས་ Algiers། ཁས་བལ་ན་ཁ་ Casablancaདང། ཨོར་ན་Oranབཅས་གྱིས་ཁུལ་ཁག་ལ་བསྤེབས་ཡོད་པ་ཐོས་འདུག། འདི་ནི་དམག་འཐབ་མཆུག་གིས་དུས་མིན་ཡང། ད་ཆ་དམག་འཐབ་མཆུག་གིས་བའི་རེ་བ་བཅངས། གཅིག་བྱས་ན། དེ་མཆུགས་མུར་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་དུ་འཕྱུར་སྤྲོད་སྟེ།

གསང་བའི་འདབས་སྤྱར་ཁང་ནང་གི་ཁ་ལག་སྐོར་བཞིན་ན། སྐྱེ་ཞབས་ཀའི་མན་གྱི་གྲགས་པོ་ཞིག་གིས་ཉིན་ཉུར་བག་ལེབ་ཁྲིར་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང། ང་ཆོས་ལྷགས་གིན་མང་པོ་གསོག་ཉར་བྱས་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོས་བཟའ་བཅའ་ལག་དེབ་གྱིས་ནག་ཆོང་ཁྲིམ་རྩ་ཁྲིམས་འགལ་གྱིས་ཉོ་ཆོང་བྱེད་པ་ལ་ཟེར་ནས་ཁ་ལག་ཉོ་བ་དང། ང་ཆོས་སྤྲོད་མ་འོན་ཏེ་དེ་ཕྱིན་ཡལ་སོགས་ཀྱི་ཁྲིང་ཆད་རྒྱ་མ་གཤག་སྤྲུལ་བརྒྱ་ཉོས་ནས་ཁྲིར་ཡོད་པ་དེ་དག་གཉེར་ཆད་ནང་དཔོར་འབྲེན་བྱེད་རྒྱ་ཐག་བཅད། ལས་ཀ་དེ་ཕིར་ལ་སྤྲོད། ཁོས་སྤོ་མ་ལྟེང་ཐོག་དུ་བསྐྱལ་བྱེད་ཀྱང། དུག་པ་དེ་རལ་ནས་སྤྲོད་མ་ཆད་མ་འོག་ཐོག་དུ་ཐབ་རྒྱ་ཉུར་བགས་སོང། ང་འོག་ཐོག་སྤྲོད་འགྲམ་དུ་ལངས་བསྐྱད་ཡོད་པས། སྤྲོད་མ་བའི་ཐོག་དུ་སྤྲོད་ཆར་ཉུར་བག་པས་ཕིར་ལོ་གོ་ཐབས་བྱལ་པའི་གད་མོ་དགོད་གྱིན་འདུག། སྤྲོད་མ་ལོགས་པ་ཞིག་ལ། སྤྲོད་མ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཡིན་སྤྲོད་མ་ཆད་མ་ཁུང་ནང་ཤོར་སོང། ག་དུས་ང་ཆོ་ཁྲིང་ཐོག་དུ་འགྲོ་སྐབས། དེར་ད་རུང་སྤྲོད་མ་ཁ་ཤ་ཤས་མཐོང་རྒྱུ་འདུག།

༡༯༥༡༧༡༧ རེས་གཟའ་མིག་དམར།

གསར་འཕྱུར་ཞིག་ནི། མི་གཞན་ཞིག་ང་ཆོ་དང་མ་ཉམ་དུ་སྤོད་པར་ཡོང་གི་རེད་ཟེར། མི་གངས་བརྒྱུད་ནི་བདུན་ལས་དཀའ་ལས་ཁག་དུ་ཕྱིན་པ་རེད། ད་ཆ་འུ་རྒྱུས་ཉིན་ཁ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཟེར། ང་ཆོས་སོའི་སྤྲོད་པ་ཡལ་ཕྱེར་ཏུ་སིལ་ Alfred Dusselཞེས་པ་སྤྲོད་བཏང། ཁོང་མི་སེམས་བཟང་ཅན་དང་ཕུ་མ་མིའ་ལགས་ཀྱི་དོ་ཤེས་ཡིན་ཅང། ཁོ་ཆོས་ཁོང་འདིར་ཡོང་ནས་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱུ་བྱས། ཁོང་བའི་ཉལ་ཁང་དུ་ཉལ་རྒྱུ་དང་མར་སྤྲོད་པུ་ལགས་དང་ཡལ་ཕྱེར་མ་ཉམ་དུ་ཉལ་ས་སྤོར་དགོས་བྱུང། ང་ཆོས་ཁོང་ལ་ང་ཆོའི་སོའི་ཁུང་སྤོར་རོགས་ཟེར་རྒྱུ་བྱས་པ་ཡིན།

སྐྱེ་ཞབས་ཏུ་སྤྲོད་པའི་སྐོད་ཀྱི་མཉམ་སྦྲེལ་ལྟུང་ཤིས་པའི་རང་རེད། ཁོང་ཚོར་ཐོང་དོས་ཁང་དུ་ཕེབས། ལྷ་མ་མེད་ལགས་
ཀྱིས་ཁོང་ལ་ཁ་ཐོན་སྒྲིག་གོས་འཕུད་རོགས་བརྒྱུད་སྐོད་སྐོད་ཀྱི་མཚན་ནི་སྤྱི་ཞིག་གིས་ཀྱང་སྐར་མ་སེར་པོ་མཐོང་མི་བྱུང་ཆེད་རེད། དེ་
ནས་ཁོང་སྐར་གྱི་ཡིག་ཚང་ནང་དུ་འབྲིང། ཁོང་རང་ཉིད་གང་དུ་འགྲོ་དང་ཅི་འབྱུང་བཅས་བསམ་སྒྲོར་འཆར་སྒྲོག་ཡང་མེད་
པ་འདྲ། ལྷ་མ་མེད་ལགས་ཀྱིས་དེབ་འཛིན་བཀའ་བྲིད་སྒྲོ་དེ་ཕྱིས་པས། ཁོང་ཉིད་སངས་འདུག། ཁོང་གིས་བསམ་པར་ང་ཚོས་རང་
ཡུལ་བཞག་ནས་བྱོལ་དུ་ཕྱིན་རེད་སྟེ། ང་ཚོ་ཚང་མ་ཅག་ཅི་འཐུང་སྐར་ནས་འབྱུང་ཆ་ཞིག་གིས་ཁོང་ཕེབས་སྐྱེད་ལྷ་བཞིན་
བཤད།

ཉིན་དགུང་ཁ་ལག་བསྐྱེད་ཆེས་ཁོང་འབྲུག་ཙམ་གཉིད་ཁྱེད་སྐོད་དེ་ཆེས་ང་ཚོས་གསོལ་ར་མཉམ་དུ་འབྱུང། དེ་ནས་ཁོང་
ལ་སྐྱེ་ཞབས་མན་རན་ལགས་ཀྱིས་བྱིས་གནང་པའི་ང་ཚོའི་གསང་བའི་འདབས་སྐྱར་ཁང་པའི་སྒྲིག་བྲིས་མེད་ཐོ་དེ་སྤྲད།
སྤྲོད་བྲིས་མེད་པའི་མིའུ་དང་མི་རིགས་གཞན་ཚོའི་ཆེད་དུ་གསང་བའི་འདབས་སྐྱར་ཁང་གི་སྒྲིག་ལམ།

ལོ་ལྔའ་པོར་སྒྲོ་ཕྱིས་གྱི་ཡོད་པ། ལམས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་མོར་འབྱེད་ Amsterdam གྱི་དབུས་དཀྱིལ་དང་ཉེ་འབྲུམ། ཁྱ་སེམ་པོ་དང་ཚོན་ཤིང་
ལྷན་པ།

གོང་ཚད། རིན་མེད།

ཁ་ལག། ཞག་ཚེལ་ཁྱེད་རིགས།

ཆུ། ཁྱས་ནང་དགོངས་སེལ་ལྷ་རྒྱུར་ཁྱས་གཞིང་མཉམ་སྐྱར་མེད་དང་ཆུ་ཀ་ལ་གཞན་འགའ་ཡོད།

དངོས་རྒྱུ་འཛིན་ས། འདང་རེས་བཞིན་པ་ཡོད།

སྐར་གྱི་རྒྱུང་འཕྲིན། སྐྱེ་མགོན་ཆུང་མས་ཀྱིས་དགོང་ཕྱི་ཚུང་ལའི་ཆེས་སུ་རེ་མན་རྒྱུང་འཕྲིན་བརྒྱུད་ནས་གཏོང་པའི་རོལ་དབྱངས་
མ་གཏོགས། གསར་འཕྱར་ནམ་ཡང་ཉན་མི་ཆོས།

གཉིད་ཁྱེད་རྒྱུ་ལྷེ་དུས་ཆོགས། དགོང་ཕྱི་ཚུང་༡༠པ་ནས་གཟའ་ཉི་མར་༡༠དང་སྐར་མ་༡༥ལ་ཞོགས་པ་རྒྱུང་པ་དང་༡༠ བར། འདི་ནི་སོ་
སོའི་བདེ་འཇགས་ཆེད་དུ་ཡིན། སྐར་མ་འཛིན་དོན་དམ་པས་དུས་ཆོགས་གཞན་དག་ཏུ་འང་ངལ་གསོའི་དུས་ཆོད་བཞུགས་ཀྱིས་བྱེད་
སྤྲོད།

སྐར་ཡིག། བཀའ་མོལ་གནང་སྐབས་སྐར་ཤུགས་རྒྱུང་རྒྱུང་དག་འཇམ་དབྱེད་མན་སྐར་རྒྱུག་མི་ཆོས།

ལུས་སྒྱུབ་ཉིན་ལྷར།

སྒོར་ཚན། སྐར་ནས་དང་དེ་ཕྱིན་སྐར། སྒོར་ཚན་གཞན་ཡང་འབྲིང་རེས།

སྐྱེ་གཞན། རྒྱུང་ལའི་ཆེས་སུ་སྐར་ཤུགས་རྒྱུང་རྒྱུང་དང་གཏང་ཆོག།

ཁ་ལག་དུས་ཆོགས། ཞོགས་ར། རྒྱུང་ལའི་གཟའ་ཉི་མར་དང་གུང་སེང་སྐབས་རྒྱུང་༡༠དང་སྐར་མ་༡༥དང་ཉིན་དགུང་རྒྱུང་༡དང་
སྐར་མ་༡༥ ནས་༡དང་སྐར་མ་༥༥། ཁ་ལག་ཁྱེད་ཀྱིས་དགོང་ཕྱི་ཚུང་ལའི་ཆེས་སུ་མ་གཏོགས་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྐབས་ཡོད། དུས་
ཆོགས་ནི་རེས་གཏན་མེད། ལྷ་མ་ཚན་ནི་རྒྱུང་འཕྲིན་གསར་འཕྱར་ལ་གཞིགས་དགོས།

ཁྱས་གཞིང་ གཟའ་ཉི་མར་ཞོགས་པ་རྒྱུང་ལའི་ཆེས་འོ་དཔོར་འདྲེན་ཆོག་པའི་ཁྱས་གཞིང་དག་སྐྱེ་མགོན་ཆུང་མས་ཀྱིས་བེད་སྤྲོད་
གཏོང་ཆོག། སོ་སོའི་ཁྱས་གཞིང་ཁྱས་ཁང་ནང་དབྱེད་མཐོང་སྐར་གྱི་ཡིག་ཚང་དང་ཡིག་ཚང་མཐུན་བཅས་སུ་འབྱེད་ཆོག།

ངེས།

གོང་གི་དབྱེད་ཚུལ་འདི་ནི་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་མཐོ་སྤྱོད་ཨོམ་ཏེ་ཏུ་ཞེས་པའི་ནང་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་ནག་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཆབ་སྲིད་གྱི་ཐོག་
ཆེད་ལས་བ་ར་ན་མི་ཏེར་གྱིས་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན། དབྱེད་ཚུལ་འདི་ཉིད་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོའི་ཟླ་བ་ ༠༧ པའི་ཚེས་ ༡༡ ཉིན་ལྷན་ཀྱི་གར་གྱི་
དུས་འབབ་ནང་དུ་བཀོད་ཡོད།

ཞུ། མར་ཁེན་ལུ་ཐར་གིང་ཏུ་ནི་ཡར་གྱི་སྤྱི་ཚེའི་ལོ་རྒྱུས།

མར་ཁེན་ལུ་ཐར་གིང་། MARTIN LUTHER KING ཀོལ་ཁོན་ཏེག་ནན་བོ་ནས། Coleen Degnan-Veness ལེན་གུ་ཨིན་རི་
ཏར། PENGUIN READER ISBN 0582 779561 Published and distributed by Pearson Education Limited

ཞེས་པའི་སྤྱི་གྲུབ་ལས་ལབ་སྒྱུར་བྱས།

སྤྱིང་བརྗོད།

ཞུ། དེ་ཡང་གུས་པས་མར་ཁེན་ལུ་ཐར་གིང་ཏུ་ནི་ཡར་ (Mr. Martin Luther King, Jr.) གྱི་མི་ཚེའི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིབ་རགས་བསྟུས་
ཤིག་དབྱིན་སྐད་སྟོག་དེབ་ཐོག་ཡོད་པ་བོད་སྐད་དུ་ལབ་སྒྱུར་བྱས་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་དེ་ཞེས་ན། དེ་ཡང་བདག་ཅག་གི་སྟོན་
པ་ཤུག་གྱུབ་པས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱའི་སྟོན་ནས་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་བསྟན་ཟེན་པར་མ་ཟད། དེའི་ཆེས་སུ་ཞུགས་ཏེ་ཉམས་བཞེས་
གནང་མཁན་གྱི་སྟོབ་མའང་གྲངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཕྱོད་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞིར་
མཆོག་གིས་རང་ཡུལ་ཀྱི་གར་དབྱིན་རིས་བདག་དུ་བཟུང་བ་ལས་རང་དབང་ཐོབ་པའི་འཐབ་ཚད་གྱི་མཆོན་ཆ་གཙོ་བོར་འཆོ་མེད་
ཞི་བའི་ལམ་དེ་གསལ་གཏོང་བྱས་པས་མ་ཆད། དེ་ཉིད་ཆུལ་བཀོན་གྱིས་དངོས་སུ་ལག་ལེན་བསྟར་བ་ལས་གྲུབ་འབྲས་ལུན་སུམ་
ཆོགས་པ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་པ་ནི་སྟོན་མེད་ཡིན། དེའི་ཤུགས་སྒྱུར་བཟང་པོ་འཛུལ་གྱིང་གང་སར་ཐེབས་ཡོད་ཅིང་། ལྷག་པར་དུ་དེ་དང་
མི་རིང་བར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ནང་༡༩༥༠ ཡི་ནང་མི་རིགས་དཀར་ནག་དབྱེད་ཀྱི་ལམ་སྟོབ་རན་པ་དེ་ཆ་མེད་བཅོ་རྒྱ་དང་། དཀར་
ནག་འདྲ་མཉམ་གྱི་རང་དབང་ཐོབ་པའི་དོན་དུ་ལས་འགུལ་སྟེལ་མཁན་གྱི་དབུ་ཁྲིད་གཙོ་བོ་མར་ཁེན་ལུ་ཐར་གིང་ཏུ་ཁོང་ཡང་བདག་
ཉིད་ཆེན་པོ་གཞིར་མཆོག་གི་ལྷ་གྲུབ་དེ་ཡིས་ཡིད་དབང་འཕྲོགས་པས། འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཉིད་ཆུལ་བཀོན་གྱིས་ལས་
འགུལ་སྟེལ་བ་དཔེར་ན། ཨ་རི་ཤི་ཀ་གོ་(Chicago) ཡིས་གནས་སུ་མི་རིགས་དཀར་པོའི་རིང་ལུགས་པ་ཆོས་ཁོང་ལ་རྩོད་འཁེན་པ་དང་།
ཨ་རི་སྟོ་ལུ་གྱི་མངའ་སྡེ་ཨ་ལ་བ་མ་(Alabama) དེ་ཡི་རྒྱལ་ས་མོན་ཏོ་གོ་མི་རི་(Montgomery) ཡིས་གནས་སུ་ཆགས་པའི་ཁོང་གི་བྱིས་
ལ་འབར་མདེལ་འཁེན་པ་སོགས་གྱི་བྱ་རན་དུ་མ་བཅུམས་ཀྱང་། དེ་ལ་རན་སྟོག་མ་བྱས་པར་མ་ཟད་ལས་འགུལ་བ་གཞན་ཆོ་ལའང་
དེ་ལྟར་བྱེད་མི་ཉན་པའི་ལམ་སྟོན་བཟང་པོའི་འོག་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་སྟོན་ནས་ལས་འགུལ་རྒྱན་མཐུད་སྟེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། རིམ་པས་
གྲུབ་འབྲས་བཟང་པོ་བྱུང་སྟེ་ད་ལྟོ་མི་རིགས་དཀར་ནག་རིས་མེད་དུ་བདེ་བར་འཆོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ཁོང་གི་ཞུས་པ་མེད་པའི་སྤྱིང་
སྟོབས་དང་། རང་གི་མི་རིགས་ལ་ལ་རྒྱ། དག་ཆུལ་ལས་ལྷུང་བའི་གཞན་ཡིད་འགྲུག་པའི་རུས་ལྡན་གྱི་གཏམ་བཤད། རང་དབང་གི་
དོན་དུ་རང་སྟོག་དང་བསྟོན་ཏེ་བཅུམས་པའི་ལས་འགུལ་ཉལ་ཅིག་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་ཡོངས་སུ་གྲགས།
དེ་བཞིན་དུ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༠༢ ཚེས་ ༡༨ ཉིན་ལྷན་པས་མགོན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་མཆོག་གིས་མམ་ཞེ་ཡི་གཙུག་ལག་སྟོབ་གཉེར་ཁང་
(Mumbai University) དུ་སྟོགས་མང་པོ་ལས་འདུས་པའི་སྟོབ་གཉེར་བ་རྣམས་ལ་བཀའ་སྟོབ་གནང་བའི་ནང་། "མར་ཁེན་ལུ་ཐར་
གིང་ཏུ་ནི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞིར་མཆོག་ཞི་བའི་ལམ་གྱི་ཆེས་སུ་འཇུག་མཁན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། གིང་གི་ལྷན་སྤྱོད་ཡིས་
ལན་ཅིག་ངོས་ལ་བརྗོད་པ་ལྟར་ན། བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་མི་ཚེའི་རྒྱུད་ལམ་གནང་སྟངས་དེས་གིང་གི་ཡིད་རབ་དུ་འཕྲོགས་ཏེ། བ་

རིག་སྒྲུབས།

བཟའ་ཡན་ཆད་ནས་གྲོ་སྤྲོད་འདྲ་མཚུངས་སུ་གྱུར་ཆུང་མོས་པའི་སྐོར་བཤད་བྱུང་། "ཞེས་གསུངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ལྷན་པས་
 མགོན་ཆུལ་དབང་བཤམ་འཛིན་གྱི་མཆོ་མཆོག་གི་སྐུའི་འཁྲུངས་སྐར་ལ་པ་ཨ་རིར་སྤྱང་བཅི་ཞུས་པའི་ཉམ་མོད། མར་ཁེན་ལུ་ཐར་
 ཀིང་གི་སྐུའི་སྤྲུལ་(Mr. Martin Luther King III) དང་། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གྲོ་སྤྲོད་ཆོས་གི་ཆོ་བ་ཨ་རུན་གནད་ཀྱི་(Mr. Arun Gandhi) ཁོང་
 གཉིས་སྐུ་མགོན་གཙོ་བོར་གདན་འབོད་བྱས་ཡོད་པའི་ཐོག་གི་ས་མཆོག་གིས་གསུང་བཤད་ནང་། "ངོས་རང་བདག་ཉིད་ཆེན་
 པོ་གྲོ་སྤྲོད་དང་། མར་ཁེན་ལུ་ཐར་ཀིང་དང་ཉམ་མོད་དང་སྤྱང་མཇུག་འབྲུག་བྱུང་མེད་ཀྱང་། ཁོང་གཉིས་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་
 ཡོད་པའི་སྤྱི་ཆོག་ས་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་གཤིས་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་སྒོ་ནས་འཛམ་གླིང་བདེ་བ་ཞིག་བསྐྱུན་ཐབས་གནང་
 བའི་མཛད་བཟང་དེ་ལ་རྣམ་པ་གྲུན་དུ་བསྐྱུགས་པ་ཆོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཁོང་རྣམས་པའི་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་གྱི་
 མཛད་བཟང་དེ་ཉིད་གོང་སྤེལ་གཏང་ཆུང་ངོས་རང་ནས་ཀྱང་ཅི་ཕྱགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་" ཅེས་དང་། "འཛམ་གླིང་འདི་ལོ་ཆོས་ལུགས་
 ཡེ་ཤུ་དང་། ཉིན་དུ། ཁ་ཆེ་གཅེར་བུ་པ། རྒྱ་པ་སངས་རྒྱུས་པ་སོགས་དེ་དག་གི་སྤྱོད་པ་ལོ་ངོ་སྤོང་ཕྱག་མང་པོའི་སྤྱོད་ནས་ཕྱོད་ཏེ་
 ད་ཆ་དངོས་སུ་འདིར་བཞུགས་མེད་ཀྱང་། ཁོང་རྣམས་ཀྱི་མཛད་ཆེས་དམ་པ་ད་ལྟ་འདྲ་གསོན་པོར་གནས་ཡོད་པ་བཞིན། བདག་
 ཉིད་ཆེན་པོ་གྲོ་སྤྲོད་མར་ཁེན་ལུ་ཐར་ཀིང་ཁོང་རྣམས་པ་གཉིས་ད་ལྟ་དངོས་སུ་འཆོ་བཞུགས་མེད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་མཛད་བཟང་
 དེ་ཉིད་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ད་ལྟ་འདྲ་གསོན་པོར་གནས་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་རྣམས་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་ཅམ་དང་ཆོག་ཅམ་མ་ཡིན་
 པར་མི་ཆོག་པར་དངོས་སུ་ཉམས་བཞེས་གནང་ཡོད།" ཅེས་ལོ་གོང་ས་མཆོག་ནས་ལན་མང་བསྐྱུགས་པ་ཆོད་ཟབ་པོར་གནང་བ་
 དེ་ཉིད་གུས་པས་སྤྱི་གཙུག་དུ་བཀྲུར་ཏེ། དེ་ལྟར་དུང་བདེན་དང་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་ལ་གནད་དུ་བསྐྱུན་ནས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་
 ཀྱིས་རང་གི་མི་རིགས་ལ་ཕན་པ་རྒྱབས་ཆེན་བསྐྱབས་ཤིང་། འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་འདྲ་མིག་ལྟོས་བཟང་པོ་བསྐྱུན་པར་མཛད་པས།
 ཡང་ཡང་གུས་བཏུད་ཞུ་འོས་པའི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་མར་ཁེན་ལུ་ཐར་ཀིང་ཁོང་ལ་མཆོད་ཡོན་དུ་དམིགས་པར་མ་ཟད། ཁོང་གི་
 མིག་དཔེ་བཟང་པོའི་ཆེས་སུ་འཕུག་སྟེ་ཆོས་ནས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་འཐབ་ཅོད། ཆུང་ས་ནས་རང་གི་སྤྱི་ཆོག་ས་
 དང་ལུལ་ཕྱེས་གས་ཀྱི་གནད་དོན། ཐ་ན་རང་གི་ཁེ་ཕན་ཅམ་གྱི་དོན་དུ་འདྲ་མཆོ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་དང་ཡ་མ་བུ་ལ་བར་ཆུལ་
 དུ་བཏོན་ཏེ་བྱ་སྤྱོད་བཅུ་མ་ན། རང་གཞན་སུ་ལ་འདྲ་དགེ་མཚན་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ནི་ཁོང་གི་མི་ཆོད་ལོ་རྒྱུས་དེ་མཇུག་པས་དངོས་སུ་ར་
 འཕྲོད་ཡོང་ངོས་ཡིན་པས་ན། འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་དེ་རྒྱན་དུ་གཅེས་སྤྱོད་བྱ་དགོས་ཞེས་དེ་ཉིད་ཀྱི་དགེ་མཚན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་
 མཆོན་པའི་སྤྱད་དུ་སྤྱོད་ཆོད་ལོ་རྒྱུས་བོད་ཡིག་ནང་པལ་རྒྱུར་ཞུས་པ་ཡིན།

དཀར་ཆག
 ངོ་སྤྱོད།
 ང་ལ་དམིགས་ལུ་ཞིག་ཡོད།
 ཀིང་གི་ལོ་ན་ཕ་བའི་མི་ཆོ།
 དག་པོ་ལས་ཐོགས་པོ།
 བུན་གཡོག་ལས་རང་དབང་།
 ཀིང་གི་ནང་མི།
 ཀིང་དང་མོན་ལྷོ་མེ་རིའི་གླ་འཁོར་བས་(Bus) བཀག་འཕྱོག
 འཆོ་བའམ་དུག་སྤྱོད་ལ་ཞི་བའི་འཐབ་ཅོད།
 མོན་ལྷོ་མེ་རིའི་གུགས་ཅན་ཆོས་བཤད་བྱེད་པོ།
 ང་ཆོས་མི་རིགས་ནག་པོ་ནང་དུ་འཕྱལ་མི་བཅུག
 ཆུལ་ཁབ་ཀྱི་དབྱེ་འབྱེད་ཆེ་བའི་གོང་ཁྱེད།
 ཞི་བདེའི་གཟུངས་ཉགས་བཞེས་པའི་ལོ་ན་ཕ་ཕྱོགས།

ཀིང་ད་ལྷ་རང་ལོས་བཅུ་ལྔ་ལོ་འདྲི་པ།
 དག་སྒྲིབ་དམ་འཛོལ་ལྷ་སྒྲིབ་ཕྱི་ལོ་ལོ།
 ཟིང་ལངས། དམག་ལུག་དང་དག་ལུག
 ཀིང་བཀོངས་པ།
 དེང་དུས་ཀྱི་ལམ་རི་ཀའི་མི་རིགས་དང་ཨ་མི་རི་ཀའི་མི་རིགས།
 མར་ཤིན་ལུ་མར་ཀིང་གི་དུས་ཆེན།

༡ རྒྱ་སྐད།

“ང་ཚོས་ལོས་པར་དུ་སྐད་ལུ་ལ་བྱམས་བཅེས་སྒྲིབ་དགོས།”

མར་ཤིན་ལུ་མར་ཀིང་ ཅུ་ཀི་ཡར་(Martin Luther King, Jr.) ཀི་ཨ་མི་རི་ཀའི་གྲགས་ཅན་དབུ་བྲིད་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན་པ་རེད། ཁོང་
 ཀི་སྤྱི་དཔྱད་འཛིན་ཞིག་མིན་ཡང་ཨ་རིའི་ལུང་པར་ཁོང་ཉིད་འཁུངས་པའི་ཉིན་འདི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དུས་ཆེན་དུ་བཅི་ཡི་ཡོད། དེ་མིན་གཞན་
 ཨ་རིའི་སྤྱི་དཔྱད་འཛིན་ཉག་ཅིག་གི་འཁུངས་སྐར་དེ་ལྷ་བུའི་སྒྲིབ་ནས་དུས་དྲན་སྒྲིབ་བཅི་ལྷ་ཡོད། ཀིང་ཁོང་ཀི་ཕྱི་ལོ་༡༩༦༠ ཡི་ནང་ཅམ་
 བས་འཛམ་གླིང་ནང་གྲགས་ཅན་གྱི་མི་སྣ་ཞིག་དུ་གྱུར།

ཕྱི་ལོ་༡༩༦༠ ནང་གི་ཕྱི་དོན་འགོ་སྤྱོད་ལ་ཨ་རི་སྒྲིབ་ཀྱི་ལུང་དུ་གནས་སྤྱོད་ཕྱི་དོན་པའི་མི་རིགས་ནས་པོ་རྒྱལ་མི་རིགས་དཀར་པོའི་
 བྱིན་པ་ལྟར་དུ་མཐར་སྐྱོད་ཆད་མེད་ཐུངས་ཡོད་པ་རེད། ཀིང་ཁོང་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་དག་འཁྱོམ་ཆེ་ཡང་བྱིན་པ་ལྟར་དེ་དག་ལ་
 སྐད་བཅུས་པས། སྒྲིབ་ཀྱི་ལུང་དུ་ཐོན་བཞིན་པའི་གནད་སྒྲིབ་ཆེ་བའི་བྱིན་པ་ལྟར་དང་། མི་རིགས་དཀར་པོའི་ཕྱི་དོན་དེ་དག་
 འཛད་པར་འདྲི་པ་མ་ཟད། མི་རིགས་དཀར་པོའི་གཞི་ཞིབ་དེའི་རང་སྐད་དུ་འཛོལ་བྱུང་ན་བསམས་པ་འདི་ཀི་ཁོང་གི་དམིགས་
 ལུ་ཡིན། ཁོང་གིས། “མི་ཚང་མ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་དེའི་དུས་སུ་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་མི་ཚང་མ་འདྲ་མཉམ་གྱི་
 རོ་པོར་གནས་མེད།

དེས་ན། ཀིང་ཁོང་གིས་མི་རྒྱལ་གྱི་བསམ་སྒྲིབ་ལངས་སྒྲིབ་ལ་འགྱུར་བ་གཏང་དགོས་པ་དང་། ཁོང་གི་བཅེ་བའི་འཕྲིན་ཡིག་གིས་
 མི་རྒྱལ་གྱི་མཉམ་པ་ལ་འགྱུར་བཅོས་གཏང་དགོས་ཡོད་པས། དེ་ཀི་དག་ལ་བ་དང་ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། ཁོང་
 གིས་མི་རིགས་ནས་པོའི་མིང་སྤྱི་དཔྱད་ཕྱག་ལས་བཞུ་བ་སྤེའི་ཀྱིས་གཞུང་ལ་བཀའ་འགོ་དང་ཞིབ་པའི་རོ་རྒྱུ་གྱི་གོམ་བཤོད་ལ་
 ཞུགས། ཁོང་གིས་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་གི་མི་རིགས་ནས་པོ་ཚོར་དག་པོའི་སྒྲིབ་ལ་བྱམས་བཅེས་སྒྲིབ་དགོས་པ་དང་། འཛོལ་བྱུང་སྒྲིབ་
 དེ་རྒྱུ་དུ་མོར་བ་ཡིན་པའི་ལམ་སྤྱོད་བྱས།

འཛམ་གླིང་སྒྲིབ་གང་སའི་མི་རྒྱལ་གྱིས་ཁོང་གི་སྐོར་ཚགས་པར་ནང་སྐོར་གི་ཡོད་པ་དང་། བརྒན་འཕྲིན་ནང་བལྟ་ཡི་ཡོད། མི་
 མང་པོས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་རྒྱུ་འབྲེལ་པའི་སྒྲིབ་ལ་སྐོར་སྒྲིབ་པས་རྒྱུ་བསྐྱོད་ཕྱི་དོན་པ་མཐོང་དུས་མ་དག་ལ་བཅུད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་
 གིས་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་དོན་དུ་ཞིབ་པའི་འཐབ་ཚོད་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་རང་གི་ཐོག་དུ་ཞུགས་ཀྱི་ལུང་ལ་བསམ་
 ཡོད་ཀྱང་། མི་ཁྱེད་གྱི་ཆེད་དུ་བདེ་སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་འཛམ་གླིང་ཞིག་ཡོང་རྒྱུའི་དམིགས་ལུ་བཅངས་ཡོད་པས། ཀིང་དང་ཁོང་གི་སྤྱི་དམངས་
 ཐོབ་ཐང་གི་ལས་འགུལ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེང་སྐབས་མི་རིགས་དཀར་པོའི་ཚང་མ་བདེ་བའི་རང་དུ་གནས་ཡོད།

༢ “ང་ལ་དམིགས་ལུ་ཞིག་ཡོད།”

ཕྱི་ལོ་༡༩༦༩ ལོའི་ཟླ་༥ ཚེས་༢༥ཉིན་མ་ཤིང་ལྷོ་ཁྱོད་ ཇི་སི (Washington, D.C.) ཞེས་བའི་ས་གནས་སུ་རོ་རྒྱལ་གོམ་བཤོད་པའི་གངས་
 ༢,༥༠,༠༠༠ ལས་མང་བ་འཛོམས་པའི་ཁྲོད་དུ་ཀིང་ཁོང་ཡར་བཞེངས་ཏེ་གཏམ་བཤད་གནང་ཡོད་པ་དེ་ཀི་ཨ་རིའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཤིན་
 དུ་གྲགས་ཆེ་བའི་གཏམ་བཤད་མང་པོའི་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན། རོ་རྒྱལ་གོམ་བཤོད་དེ་ཀི་ཨ་རིའི་ནང་དེ་དུས་ཀྱི་རྒྱུ་ཁྲོད་སྐོར་
 རྒྱུ་ཆེ་གོས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། གོམ་བཤོད་པའི་གངས་༢༠,༠༠༠ ཅམ་མི་རིགས་དཀར་པོའི་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་མ་ཀི་མི་རིགས་ནས་པོ་ཡིན་

པ་རེད། དེ་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཕྲུལ་བ་ཞིག་འགྲོ་བྱུང་ན་པས་མས་ཏེ་ཕྱགས་གང་ས་ནས་གོ་མ་བཞུག་པ་ཚོ་ལས་དོན་དེའི་ཆེད་དུ་
རྒྱལ་སར་ཡོང་། དེ་དག་གི་སེམས་པའི་ནང་ཨ་རི་བ་རྒྱལ་ལྟ་བུ་མཉམ་ཞིག་བྱུང་ན་འདྲོད།

གོ་སྤྲོད་པ་ཚོས་གོ་མ་བཞུག་གི་ལས་འགུལ་དེའི་བདུན་པ་ལྟ་བུ་ཤིང་གོ་མ་ཞིག་ལ་བཞུག་པ་རྒྱལ་ས་གང་ན་འདྲོད་ཞུས།
ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་གཏམ་བཤད་ཀྱང་འོས་ཤིང་འཆོམས་པ་ཡོང་བྱེད་མཆོག་གང་པོར་གྱུ་སྤྲོད་གནང་། འོན་ཀྱང་ཕྱི་ཉིན་གཏམ་
བཤད་ཀྱི་མཆོམས་སུ་དེ་ཉིད་ལ་འཕྲུལ་བ་བཏང་བྱོན། མང་ཆོགས་སུ་ཞལ་ཡར་ཕྱོགས་ཏེ་ཁོང་ལ་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་དུ་
དམིགས་ལྷུ་ཞིག་ཡོད་རྒྱུ་གསུངས། རི་ལྷོ་གསུངས་ཤིང་། “རི་སེམས་རྩོད་ཞིག་མི་རིགས་ནག་པོའི་བྱ་བ་མ་ཆུང་ཆུང་
རྒྱལ་ས་མི་རིགས་དཀར་པོའི་བྱ་བ་མ་ཆུང་ཆུང་དང་ལྷན་དུ་མིང་སྲིང་གི་ཆུ་ལ་དུ་ལག་སྤྲེལ་བྱེད་པ་ཆགས་ཡོད་གི་རེད་བསམ་པའི་
དམིགས་ལྷུ་ཞིག་ཡོད།”ཅས་གསུངས་མོད་ཀྱང་། ཀྱང་སྤྱི་དམིགས་ལྷུ་དེ་དུང་གྲུབ་མེད། གང་ལྟར་ཡང་དེ་དུས་ཀྱི་ཨ་རི་བ་པ་ལ་
མོ་ཆེད་དམིགས་ལྷུ་གཅིག་མཆུངས་ཡིན་པས། ཁོང་གིས་མི་ཆང་མའི་དོན་དུ་ཞིབ་དེ་དང་། འདྲ་མཉམ། རང་དབང་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་
ལས་འགུལ་བཅུམས་པ་དེ་ཉིད་ལུ་མཐུད་ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

༡ ཀྱང་གི་ལོ་ན་ལྷ་པོ་འཁོར་བའི་མི་ཆེད་རྒྱུ་

མར་འཁོར་ལུ་ཐར་ཀྱང་ཆུ་ནི་ཡར་ཁོང་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༥ ལོའི་ཟླ་༡ ཚེས་༡༥ ཉིན་ཨ་རིའི་ཕྱོགས་རྩོད་རྒྱུ་(Georgia) ཡི་ཨ་ཌ་ལ་ན་ཌ་ (At-
lanta) ཞེས་བྱ་བའི་ས་གནས་སུ་སྤྱུ་འབྲུངས། ཁོང་ལ་ཡབ་ཀྱི་མཆོག་ཕྱེད་མའི་ཀལ་(Michael)ཞེས་བཏགས་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༧༥
ལོར་རྩེ་མ་ནི་ལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལེགས་ཤེས་ཡབ་ཀྱིས་ཁོང་ལ་མཆོག་བཟུངས་ནས་མར་འཁོར་ཞེས་བཏགས། དེ་ལྟར་བཏགས་དོན་
ནི་མར་འཁོར་ལུ་ཐར་ཞེས་བྱ་བ་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༠ ཡི་ནང་ལ་བྱུང་བའི་རྩེ་མ་ནི་ལོ་ཚེས་ལྷགས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་དམ་པའི་མཆོག་ཞིག་ཡིན་པ་
དང་། ཡབ་རང་ཉིད་ཆོས་བཤད་བྱེད་པོ་ཡིན་པས་དབུ་ཁྲིད་ཁོང་ལྟ་བུར་ཆགས་སྟངས་འདྲོད་པ་དང་། ཁོང་གི་སྤྲས་ཀྱང་ནམ་ཞིག་
ཆོས་འཆད་མཁན་དམ་པ་ཞིག་དུ་འཕྲུལ་ན་སེམས་ཏེ་བཏགས་པ་ཡིན།

ཀྱང་ཁོང་སྤྱོད་གྲུར་མ་བསྐྱོད་གོང་མི་རིགས་དཀར་པོའི་བྱ་བ་དང་མཉམ་དུ་ཅེད་མོར་འོལ་སྐབས་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། དཀྱང་ལོ་ལྷ་
ལོན་པའི་སྐབས་མི་རིགས་ནག་པོའི་བྱ་བ་རྒྱལ་ས་མི་རིགས་དཀར་པོའི་སྤྱོད་གྲུར་བཅར་མི་ཆོག་པར་ཁོང་རྒྱལ་ས་སྤྱོད་གྲུ་གཞན་དུ་
བསྐྱོད་དགོས་བྱུང་བ་དང་། མི་རིགས་དཀར་པོའི་བྱ་བ་ལ་མ་རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་ལ་ཁོང་ཆེད་བྱ་བ་དང་ལྷན་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་མཆོམས་
འཛིན་དགོས་པར་བཤད་པས། ཁོང་བཤུམ་བཞིན་དུ་བྱིས་ལ་བྱིན། ཡབ་ལྷན་གྱིས་ཁོང་ལ་ཨ་རིའི་ནང་དུ་མི་རིགས་ནག་པོའི་མི་ཆོ་
ལ་དཀར་པོ་ལོ་ཡོད་རྒྱུ་གསུངས་པ་བཤད་བྱས་པས། དེ་ནས་ཀྱང་ཁོང་མི་རིགས་དཀར་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་སྤང་བ་བྱ་བྱུང་ཐག་བཅད།
སྤྱོད་གྲུར་བཞུགས་པའི་སྐབས་ཀྱང་སྤོང་ཅེད་མོ་དང་། སྤྱོད་རིགས། དེ་བསྐྱོད་ཆུར་དགའ་པོ་ཡོད། ཁོང་གི་གྲུང་ཤ་དོད་པོ་ཡོད་པར་
བརྟེན་དགོས་པ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་འཛིན་རིམ་ཐོངས་གཞིས་ཡར་སྤར་བས་འཛིན་རིམ་དགུ་པ་དང་བཅུ་གཅིག་ལ་བཅར་སྐབས་མ་ཐོབ།
ཁོང་དཀྱང་ལོ་བཅོ་ལྷ་པོའི་སྤྱོད་མཐོ་རིམ་འཛིན་གྱི་མཐུག་བཟུས།

ནང་མི་ཆོས་བཤད་བྱེད་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱོད་རྒྱུ་ ཀྱང་གི་སྤྱོད་ལགས་ཏེ་ལུ་མ་གྱི་ཡབ་དང་ཀྱང་རང་གི་ཡབ་གཉིས་ཨེ་ཌ་ལ་ན་ཌ་མི་
རིགས་ནག་པོའི་ཆེད་དུ་བཅོས་པའི་མོར་ཉ་འོས་ ཀོ་ལེ་(Morehouse College)ནང་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་། ཨེ་ཌ་ལ་ན་ཌ་པའི་ཡི་ཤུའི་ལྷ་
ཁང་ཨེ་ཌ་ལ་ན་ཌ་པའི་ཁྲི་ཅན་ཅན་ (Ebenezer Baptist Church) ཡི་ནང་ཆོས་མིང་འདྲོགས་མཁན་དང་ཆོས་བཤད་བྱེད་པོར་ཆགས་
ཡོད། དེ་ནི་ཕྱོགས་སུ་མི་རིགས་ནག་པོས་བྱེད་བྱུང་བའི་ལས་དོན་བཅུ་ཤིང་ཤིས་ཆགས་བསྐྱེད་པ་རེད། ཁོང་གི་ཡབ་དེ་མི་རིགས་ནག་
པོའི་མི་མང་གི་དབུ་ཁྲིད་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་ཆོང་པ་བཅུ་ཤིང་ཤིས་ཀྱང་ཡིན་པ་རེད།

ཀྱང་གི་ཆེ་སྤྱོད་ནང་ཆོས་ལྷགས་གཙོ་བོར་ཆགས་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོང་སྤྱོད་གྲུ་གྲོལ་ཤིང་ཆོས་ཁང་ནང་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་མ་ཟད། རེས་
གཟའ་ཉི་མར་ཉིན་གང་པོར་ཆོས་ཁང་ནང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། དཀྱང་ལོ་དབུག་པའི་སྤྱོད་ཆོས་ཁང་ནང་ལུ་མ་གྱིས་ལོ་ཆ་ལི་ཡ་ནོ་(piano)
དགྲེ་བ་དང་བསྐྱེད་ནས་ཆོས་དབྱངས་བཏང་འགོ་བཅུགས། འོན་ཀྱང་ཁོང་དཀྱང་ལོ་བཅོ་ལྷ་པོར་ནམ་ཞིག་པའི་སྐབས་ཡི་ཤུའི་ཆོས་
ལ་རྒྱུ་བ་འདྲོན་འགོ་བཅུགས་པ་དང་། ཁོང་ཡབ་ཇི་བཞིན་ཆོས་བཤད་བྱེད་པོར་ཆགས་འདྲོད་མེད་པས་ཡབ་ཕྱགས་མ་དགྱེས་པར་

ཡུལ།

དགའ་ལོ་བཙུ་ལ་པའི་ཉེར་མོར་ཉེས་ཀྱི་ལེན་ལ་བསྐྱབ་འགོ་བཙུགས། མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་གཙོ་ལཱ་ལྟོག་ཏུ་བཅུ་ལྔ་མི་མཉམས་ (Dr. Benjamin Mays) དེས་ཀྱིང་གི་མ་ལོངས་པའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིལ་བཞུག་བར་བྱས་པས། དགའ་ལོ་བཙུ་བདུན་ལོན་པའི་སྐབས་ཀྱིང་ཁོང་ཚོས་འཆད་མཁན་ཆགས་སྐྱེད་སྒྲིལ་བཅད། ཁོང་གིས་དེའི་སྐོར་ཡབ་ལ་བཤད་པ་ན། ཡབ་ཀྱིས་ཆོད་སྐྱེས་ལོན་ནས་ཆེས་མའི་རེས་གཟུང་ཉི་མར་ཁོང་གི་ཚས་ཁང་དུ་ཚོས་བཤད་བྱེད་ཅེས་བཤད། ཁོང་ཚོས་འཆད་དུས་ཆ་གཅིག་ཀྱི་ནམ་པ་གསལ་ཡང་གྲུབ་འབྲས་བཟང་པོ་ཐོབ་པས་ཡབ་སྐོབས་པ་སྟེས། དེ་ནས་ཀྱིང་སྐོར་འབད་བཙོན་ཆེན་པོས་བསྐྱབ་ཏེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༡ ལོའི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༥ ཉིན་མོར་ཚོས་བཤད་བྱེད་པོར་ཡུལ། དེ་ནས་མི་རིང་བ་ན་རེས་གཟུང་ཉི་མར་ཡབ་ཀྱི་ཚས་ཁང་དུ་ལས་དོན་བྱེད་འགོ་བཙུགས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༡ ལོར་ཀྱིང་ཁོང་མོར་ཉེས་ཞེས་བྱ་བའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ལས་སློབ་རིམ་ཐོན་ཆེས་ཨ་འའི་བྱང་ཕྱགས་སུ་ཕིན་ལེལ་ལ་ཕྱི་ཡ་(Pennsylvania)ཞེས་བྱ་བར་ཆགས་པའི་ཕི་ལ་ཤིལ་ཕི་ཡ་(Philadelphia) ཞེས་གྲགས་པའི་ས་གནས་ཀྱི་ཉི་ཤར་ཡོད་པའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཚོས་བཤད་བྱེད་པའི་སློབ་གཉེར་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་ཉི་ཤར་ཡོད་པའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཚོས་བཤད་བྱེད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཚོ་དེ་ལས་སློབ་གཉེར་མཐར་ཕྱིན་ཆེས་བྱང་ཕྱགས་དེ་ག་རང་ལ་བཞུགས། དེ་ནས་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་གྲགས་ཆེ་བའི་ཁོངས་ནས་བོས་ཊོན་(Boston)དང་མ་ས་ཅུ་སེ་ཤེས་(Massachusetts) ཅན་སློབ་གཉེར་གནང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༤ ལོར་མཐོ་སྤྱོད་དེ་དག་ལས་ཤོག་ཀྱར་(Dr.) མར་ཤིན་ལུ་ཐར་ཀྱིང་ཞེས་བྱ་བའི་མཚན་གནས་དང་བཅས་དེ་ཐོན།

ཁོང་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་མཚུགས་པ་བསྐྱེད་པོར་བྱང་ཕྱགས་སུ་མི་ཆེ་བའི་བར་འཛིན་སྐྱེས་པས་མ་བཞེས་ཤིང་། ཁོང་ཉིད་གཙུག་ལག་སློབ་དཔོན་ (professor) ཆགས་སྐྱེད་གོ་སྐབས་ལྡན་པས། དེ་ལྟ་བུའི་འཆར་སྐོར་དགའ་མོས་ཡོད་ཀྱང་། ལྟ་བུའི་སྐྱེས་སུ་གནས་པའི་དབུལ་ཐོངས་ཀྱི་མི་རིགས་ནག་པོ་ཆོལ་ཁོང་དགོས་མཁོ་ཅན་དུ་ཡུར་ཡོད། ཁོང་ཉིན་མོར་ལས་དོན་ལ་ཞུགས་ནས་མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚུ་ཤོག་དང་སྐྱེས་སྤོང་གི་གླིང་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་མཚན་མོར་གནང་གི་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༥ ལོའི་ཟླ་བ་དང་པོའི་ནང་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་ཅན་གྱི་ལྟ་བུའི་སྐྱེས་སུ་ལོག་ཏེ་ཕེབས། དེར་ཁོང་གིས་ཨ་ལ་བ་མ་(Alabama)ཞེས་བྱ་བའི་མངའ་སྡེ་ནང་གི་ཐུལ་ས་མོན་ཏེ་མོན་(Montgomery) ཞེས་བྱ་བར་ཡོད་པའི་དེགས་ཤིར་ ཞེས་ཏེ་ཕེབས་ཏེ་ ཅན་ཅན་(Dexter Avenue Baptist Church) ཞེས་པའི་ཚས་ཁང་ནང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མི་རིགས་ནག་པོའི་སྤྱོད་པ་དང་། སློབ་དཔོན། དེ་བཞིན་སྤྱོད་པས་ཆེ་བ་རྒྱུས་ལ་ཚོས་བཤད་གནང་འགོ་སྐྱེས་པ་དེ་ཕྱག་ལས་ཐོག་མ་ཡིན། དེ་དུས་གྲོང་ཁྱེར་དེར་མི་རིགས་དཀར་པོའི་གྲངས་ ༡༠,༠༠༠ དང་མི་རིགས་ནག་པོའི་གྲངས་ ༥༠,༠༠༠ ཡོད། མི་རིགས་ནག་པོ་ལས་ཆེ་བ་ནི་སྤྱོད་པས་ཆུང་བའི་ལས་ཀར་ཞུགས་པའི་དབུལ་ཐོངས་ཅན་ཡིན་པ་རེད། ཀྱིང་ཁོང་གིས་མི་རིགས་ནག་པོ་ལ་མུང་བའི་ན་ཟུག་དང་ཕྱག་བསྐྱེད་ལེ་ཡོད་ནོན་ཆོར་སྐྱེད་ཀྱིས། ཁོང་གི་ཚས་ཁང་དེ་ཉིད་མི་རིགས་ནག་པོའི་སྤྱོད་པས་བསྐྱར་བཙོན་གཏང་སྐྱེད་བྱ་ལས་སྤེལ་པའི་བཞེ་གནས་ཤིག་དུ་ཡུར་པ་རེད།

2

༩ དག་པོ་ལས་གྲོགས་པོ།

ཀྱིང་ཁོང་འཆར་ལོངས་བྱུང་ཆེས་མི་རིགས་དཀར་པོར་བཟུ་སྐྱེས་ལ་འཇུག་བ་ཐེབས་ཡོད། ཁོང་དགའ་ལོ་བཙུ་ལོན་སྐབས་དགོ་ཆན་མོ་དང་ལྟན་དུ་ཆོར་ཆི་ཡ་(Georgia)ཞེས་པའི་ས་གནས་ནང་གི་གྲོང་མི་ཞིག་ལ་གཏམ་བཤད་བྱེད་དུ་ཕྱིན། དེར་ཁོང་ལ་གཏམ་བཤད་ཅེ་སྐད་ཀྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་ཏེ་ཆོར་སྤྱོད་ལ་ལོར་བ་སི་(bus)ནང་སྤྱོད་པའི་རང་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་བཞིན་དུ་ཡོང་སྐབས་མི་རིགས་དཀར་པོ་འགའ་སྤྱོད་ལོར་ནང་དུ་འཇུག། སྤྱོད་པའི་དེ་ལྟུང་མིས་ཁོངས་ཡོད་པས་ཁ་ལོ་པས་ཁོང་དང་དགོ་ཆན་གྱི་རྒྱུ་ཕྱིགས་གཉིས་མི་རིགས་དཀར་པོའི་འབྲེལ་བ་ཆོར་སྤྱོད་ཅེས་བཤད་པར། ཁོང་གིས་དེར་ཞལ་བཞེས་མ་གནང་བར་བཞེན་ཁ་ལོ་པ་ཁྱོས་དེ་བསྐྱར་དུ་བཤད་པས། དགོ་ཆན་མོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་རྒྱུ་ཕྱིགས་ལས་ཡར་ལངས་ཆེས་ཁོང་ལ་འང་ལོངས་ཞེས་བཤད། དེ་ནས་ཁོང་

རིག་སྐྱེས།

ནུས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཆོད་གཉིས་རིང་ཡར་ལང་བཞིན་དུ་ལོག་དགོས་ལྟར་། རྒྱུ་དེ་ནི་དེ་མི་ཆེད་ལྟར་བའི་
སྤང་བ་འཕེལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། ཞེས་བརྗོད།

དེ་རྒྱུ་ཕྱི་ལོ་༡༧༧༥ ལོར་མོར་ཏེལ་ཞེས་པའི་མཐོ་སྒོ་བ་དོན་ནས་སྒོ་བ་ཕྱག་ལག་འབྱུང་ཕྱགས་སུ་གོ་ཞིག་ཏེ་གཏེ་གྲིས་ཞིང་(Connect-
icut Farm) ལ་དབྱར་དུས་ཞིང་ལས་ཀྱི་བར་བཟང་། དེར་གིང་དང་ཁོང་གི་སྒོགས་པོ་མི་རིགས་ནག་པོ་ནུས་པ་ཁང་གང་དུ་འང་
བསྐྱེད་ཆོག་པ་མ་ཟད། འབྲུག་སྒོ་བ་ལྟར་དུ་འང་མི་རིགས་དཀར་པོ་བཞིན་མཐུན་སྒོ་ལས་འཇུག་ཏེ་ཀློག་སྒྲིགས་གདམ་ག་བརྒྱབ་
ཆོག་པར་ཆོར། ཡིན་ནའང་མེ་འཁོར་ནང་ཞེ་ལམ་ཏེ་ལ་ཆུར་ལོག་པའི་སྐབས་ཟ་ཁང་ཞབས་ཁུ་བས་(waiter) ཁ་ལག་ཟ་སའི་རྒྱབ་
དུ་ཁྲིད་ཕྱིན་ནས་གིང་གི་མཐུན་ནས་སྒོ་ལོ་མར་བརྒྱབ། རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། རྒྱ་ཕྱགས་སུ་གནས་པའི་མི་རིགས་དཀར་པོ་
ནུས་པ་མི་རིགས་ནག་པོ་དང་ལྷན་དུ་ཁང་མིག་གཅིག་ནང་ཁ་ལག་བཟུང་སྐྱོར་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་ཡིན། གིང་ཁོང་གནས་
སྤངས་དེ་མཐོང་ནས་ཡ་མཚན་སྒྲིལ། ཁོན་ཀྱང་ཁོང་དེ་དུས་སྤང་བ་མ་སྒྲིལ་པར་ཐུགས་པམ་བྱུང་།

ཁོན་ཀྱང་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞིན་སྒོ་བ་སྒོ་བ་དེ་ཉིད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་རྒྱུ་ཞིང་གི་བསམ་སྒོ་འདི་ལ་འཕྱར་བ་སྤང་ལས་ཤུགས་ཆེ་
ཅུ་ཕྱིན། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞིན་སྒོ་བ་རང་གི་མི་རིགས་ཆོལ་དགྲ་བོ་དག་ལ་ཡང་བྱམས་བརྩེ་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད། ལགས་
བཤད་འདི་ཡིས་གིང་ཁོང་ཡ་མཚན་སྒྲིལ་དགོས་པར་བཅོས་པས་མ་ཆད་འདོད་སྒོར་བབས་པའི་མོས་མཐུན་གནད། ཉིན་གཅིག་མཐོ་
སྒོ་བ་ཀྱི་མི་རིགས་དཀར་པོའི་སྒོ་བ་མ་ཞིག་ཁྲིམ་ཏེ་ཁོང་ལ་མེ་མདའི་ཁ་ཕྱགས་ནས་སྐད་དན་བརྒྱབ་ཀྱང་། ཁོང་དེའི་ལན་དུ་མི་ཁྲིམ་
པར་སྒོ་བ་མའི་མིག་ལ་བལྟས་ནས་སྐད་ཆ་ཞི་འཇམ་གྱི་དང་ནས་བཤད་པར། རྒྱུ་སྒོ་བ་མ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཁོང་ལ་བཅོད་གསོལ་
ཞུས། གནད་དོན་འདི་ཡིས་ཁོང་ལ་དགྲ་བོ་ཆོ་གས་པོར་རི་ལྷར་བསྐྱར་དགོས་པའི་སྒོ་བ་གསོ་གཤམ་ཅན་ཞིག་ཐོབ་པ་རེད། དེ་རྒྱུ་
ཁོང་འཛིན་གྱི་ཆོགས་གཙོ་པོ་འདེམས་བྱུང་། དེ་ནི་ཁོང་ཁྲིམ་གཏུ་མ་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་བྱ་ཞིག་ལས། དགོངས་ཡངས་ཅན་གྱི་
གཞོན་ནུ་ཞིག་དང་། དེ་ནས་དབྱེད་ཅིག་དུ་འཕྱར་བ་འགོ་བཞུགས་པ་འདི་རེད།

༥༥ བླ་གཡོག་བཀོལ་སྒྱུར་དེ་ལས་རང་དབང་།
གིང་རྒྱ་ཉིད་དང་མི་དམངས་ནུས་པ་སྒོ་བ་པ་ཞིག་བཅོས་པའི་དོན་དུ་པ་ཡིས་ཁོང་སྒོ་བ་ལྟར་བཟུང་བ་ཞིག་ལ་བཅུགས་
པ་དང་། གཅུག་ལག་སྒོ་བ་ལྟར་བསྐྱེད་སྐབས་སྤུ་མ་ལོའི་ཀླར་ཞིག་ཀྱང་ཞེས། གིང་ཁོང་བསོད་ནུས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རང་
ཉིད་དོན་ནས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཆོར་ཡོད། པ་ཡིས་ཁོང་ལ། “གཤམ་ཏེ་ཁྲིད་བླ་གཡོག་ལྟར་བསམ་གྱི་མེད་ན། སུས་ཀྱང་ཁྲིད་ལ་
བླ་གཡོག་བཅོམ་ཅུས།” ཞེས་བཤད།

ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་བླ་གཡོག་བཀོལ་སྒྱུར་དེ་ནུས་པ་འགོ་བཅུགས་ཡོད་དམ།
བླ་གཡོག་བཀོལ་སྒྱུར་འདི་ནི་རྒྱ་བ་སྤྱི་ལུ་འོ་བ་ཀྱི་མི་ནུས་(Europeans)ཐོག་མར་གྱུ་གཟིངས་བརྒྱུད་ནས་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་
ཕྱིན་རྒྱུ་ཕྱི་ལོ་༡༧༩༠ ལོར་འགོ་བཅུགས་པ་ཡིན། མི་རིགས་དཀར་པོ་དེ་ནུས་པ་ཨ་རི་རྒྱ་ཕྱགས་དོགས་ལ་སོ་ནུས་ཞིང་ལས་རྒྱ་ཆེན་
པོ་ཞིག་བྱེད་འགོ་བཅུགས་པས་ཁོང་ཆོར་ལས་མི་དགོས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་མི་རིང་བར་གྱུ་གཟིངས་བདག་པོས་ཨ་མི་རི་གའི་ལས་
མི་རིགས་ནག་པོ་གོང་ཆད་ཁེ་པོར་ཉོས་ཏེ། གྱུ་གཟིངས་ནང་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་འོ་བ་བྱས་ནས་དེར་ཨ་མི་རི་གའི་མི་ཆོ་བླ་
གཡོག་ཚུལ་དུ་བཅོང་སྟེ། གྱུ་གཟིངས་བདག་པོས་དུལ་འཁོར་ཆེན་བསགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་ལོ་༡༧༩༠ ལོར་གྱུ་གཟིངས་འགོ་
དང་པོས་ཨ་མི་རི་གའི་བླ་གཡོག་གཏངས་ཉི་ཤུ་ལོར་འོ་བ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱི་ལོ་༡༧༩༥ ལོར་ནང་ཨ་རི་ལ་ཨ་མི་རི་གའི་བླ་གཡོག་
གི་གཏངས་འཁོར་ས་ལ་བཞུགས་འབུམ་བཞུགས་པུ་ཡོད། ས་གཞིའི་བདག་པོ་མི་རིགས་དཀར་པོའི་དོན་དུ་ཨ་མི་རི་གའི་སྒྲིལ་པ་
དང་། བྱད་མེད། ཕུ་གྱ་ནུས་ལས་ཀ་ཏ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། བླ་གཡོག་ཁ་ཤས་ཨ་རི་བྱང་ཕྱགས་ལ་བོས་ཕྱིན་
ནས་མི་ཆོ་བདེ་པོར་འཛོལ་དུ་འདོད་ཀྱང་དེ་ནི་ཞེ་དག་ཀྱང་བ་ཡིན།

བླ་གཡོག་བཀོལ་སྒྱུར་གྱི་ལམ་ལུགས་དེ་ནུས་པ་མཐུག་བཟུས་སམ།
ཕྱི་ལོ་༡༨༠༢ ལོར་སྲིད་འཛིན་ཐོ་མས་ ཇི་ཇི་སོན་(President Thomas Jefferson) ཁོང་གིས་ཁྲིམས་གསར་པ་གཏན་འབེབས་བྱས་ནས་

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

དེ་ལ། དང་སང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་གྱི་བྱང་ཅིམ་དང་འགྲེལ་བཤད་རིམ་ལྗོངས་ཡིན་ནམ།
དེ་ལ་འདོན་མཁན་དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་ཅིམ་དང་པོའི་སྒྲིབ་མ་རྟོར་གཙང་དོན་འབྲུབ་ཀྱིས།
ཁྱིམ་གྱི་དེ་བར་རང་རེའི་གཙུག་ལག་སྒྲོབ་གཉེར་ཁང་འདིའི་ཆུ་གཞུང་སྒྲོབ་དཔོན་སྟོ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས་ཀྱིས་དེས་ལན་བསྟོན་
པ་གཤམ་གསལ།
ལན། དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཆོས་འདི་ཐོག་མར་རྒྱ་གར་དུ་དར་བ་ལ་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ནང་བཤད་སྟོལ་མི་འདྲ་བ་གནིས་
བྱང་ཡོད། དང་པོ་ནི་སངས་རྒྱུ་ཐུབ་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་ལོ་དེའི་ཕྱི་ལོའི་རྒྱ་བ་གསུམ་པའི་ཆོས་བཅོ་ལྔ་ལ་གསུངས་པ་ཡིན་ཟེར་
བ་དང་གནིས་པ་སངས་རྒྱུ་ཐུབ་པ་སྐྱུ་རྩ་དན་ལས་འདས་པའི་སྟོན་གྱི་རྒྱ་བ་གསུམ་པའི་ཆོས་བཅོ་ལྔ་ལ་གསུངས་པ་ཡིན་ཟེར་
བའི་ཤོད་ཚུལ་གནིས་ཡོད་པ་ལས། ལྷང་རྒྱ་རོལ་པའི་དོ་རྩེའི་གསུང་ལས། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་བསྟན་པ་འདིའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་
གསང་སྟགས་ཀྱི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱར་ཚུལ་ཡང་སྟེ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་ལྟེ་མ་ནས་བཤད་པའི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཞིག་སྟངས་མོད། དཔལ་
དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དགོངས་པ་ལྟར་ན་སྟོན་པ་ཐུབ་པས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དོ་རྩེ་གདན་དུ་མདོན་པར་ཚོགས་པར་
སངས་རྒྱུ་པའི་ཚུལ་བསྟན་ཏེ་ཡ་ལོ་དུ་ཕྱིན་པ་ཕྱི་དང་། བྱ་ཆོད་སྤང་པོའི་རེར་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡ་ལོ་དུ་ཕྱིན་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་
བསྐྱར། དེ་ནས་རྒྱ་གར་སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དང་ཉེ་བ་ན་དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྤངས་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོར་བྱོན་ནས་མཆོད་རྟེན་
གྱི་ནང་གི་འོག་དུ་ཆོས་དབྱིངས་གསུང་གི་དབང་ལྷག་གི་དཀྱིལ་འཁོར་དང་ཉིང་དུ་དཔལ་ལྷན་རྒྱ་སྐར་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཆེན་པོ་སྟོན་
ཏེ། གནས་ལུན་སུམ་ཆོགས་པ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་གནས་དོ་རྩེ་དབྱིངས་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཆེན་པོར་དོ་རྩེ་སངས་ལོ་ལྷོ་ལ་བཞུགས། སྟོན་
པ་ལུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཐུབ་པའི་གེ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་སྟོན་པར་ཞུགས་ནས་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་བདག་པོའི་རྣམ་
པར་བཞེངས། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཤེར་ཕྱིན་གྱི་མདོ་དང་དུས་མཚུངས་སུ་གསུངས་པར་བཞེད་པར་ཡང་སྟངས་
བ་དང་། མཁས་དབང་དུང་དཀར་སྟོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་གསུང་ལས། བོད་ཀྱི་མཁས་པ་མང་ཆེ་བས་ནི་བཤད་སྟོལ་སྟེ་མ་ལྟར་ཁས་
ལེན་ཞེས་གསུངས་པས་བཤད་སྟོལ་སྟེ་མ་ལེགས་སམ་སྟམ།
དུས་འཁོར་གྱི་ཆོས་འདི་བོད་དུ་ཐོག་མར་དར་བའི་ཚུལ་ནི། དུང་དཀར་ཆོག་མཛོད་ལས། དུས་འཁོར་གྱི་ཆོས་འདི་བོད་དུ་ཐོག་མར་
དར་བའི་དུས་ཆོད་གང་ཡིན་སྟོར་ལ་བཤད་ཚུལ་སྟོན་པའི་ཡོད་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན་
ཁ་ཆེ་པའི་ཆེན་ཐུབ་ཀྱི་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་སངས་རྒྱུ་འདས་ལོ་༡༡༡༧་བོད་མེ་ལོས་༡༠༨༧་ལོ་ཀྱི་དོ་ལོ་ལྷོ་བས་བོད་ས་གནས་སུ་ཐོག་མར་
དར་སྟེལ་བཏང་བ་དང་དུས་མཚུངས་ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་དང་། ཡང་དཔལ་འོ་གཙུག་ལག་ཤིང་བའི་ཆོས་འབྱུང་ལས། བོད་དུ་
འགྱུར་བའི་ཐོག་མ་ཡང་གྱི་ཐོའི་འགྱུར་ཡིན་ནོ་ཞེས་སྟན་བང་སོ་བ་ལ་སོགས་པས་བཤད་པ་ནི་རིགས་པར་མཐོང་སྟེ་ཞེས་གསུངས་སོ།
གནིས་པ་འགྲེལ་བཤད་ནི། དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལ་སྒྲིབ་ན་ཕྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་ནང་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གཞན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་
དང་གསུམ་ཡོད། དང་པོ་ནི་ཕྱི་རྒྱུད་ཀྱི་འཛིན་བཞུགས། འབྲུང་བ་བཞི་ཉེ་རྒྱ་རྒྱ་སྐར་ལ་སོགས་ཡིན། གནིས་པ་ནི་སྒྲིབ་བྱའི་ལུགས་ཀྱི་རྩ་
རྒྱུད་དང་ཐིག་ལེ་ཁམས་ལ་སོགས་ཡིན། གསུམ་པ་ནི་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལྟ་བུ་སྐབས་རེར་གསང་སྟགས་སྟེ་མེད་ཀྱི་ཡི་དམ་ཞིག་
ལ་གོ་དགོས་པ་དང་། སྐབས་འགར་དུས་འཁོར་རྩ་རྒྱུད་དང་དོའི་འགྲེལ་པ་སོགས་ལ་གོ་དགོས་པ་འང་ཡོད། ཡང་དུས་འཁོར་དབང་
ཆེན་ཞེས་པ་ནི། དུས་འཁོར་གྱི་དབང་ལ་བྱིས་པ་ལྟར་འཇུག་པའི་དབང་བདུན། དབང་གོང་མ་གསུམ། གོང་མའི་གོང་མའི་དབང་
བཞི་དོ་རྩེ་སྟོན་དཔོན་བདག་པོ་ཆེན་པོའི་དབང་བཅས་སོ་སོར་བྱེད་པས་དབང་བཅུ་དུག་ཡོད་པས་དབང་ཆེན་ཟེར་བ་མིན་ནམ་སྟམ་
སོ།།འདིར་བྱང་ཅིམ་མདོར་བསྟུས་ཅམ་ཡིན་གྱི་རྒྱུས་པར་ཤེས་འདོད་ན། བྱ་སྟོན་རིན་པོ་ཆེས་མཛོད་པའི་དུས་འཁོར་ཆོས་འབྱུང་དང་
ཆག་ལོ་ལྷོ་བས་མཛོད་པའི་དུས་འཁོར་ཆོས་འབྱུང་སོགས་ལ་གཞིགས་པར་བྱོ།

ཁྱེད་ཀྱི་དྲི་བ་རང་པོའི་གཞུང་ལ་གཞོན་གཉེན་ཁང་འདི་འི་རྒྱལ་རབས་སློབ་དཔོན་བྱམས་པ་བསམ་གཏན་ལགས་ཀྱིས་ལན་
བཞུགས་པ་གཤམ་གསལ།

རིག་རྒྱལ་པ་།

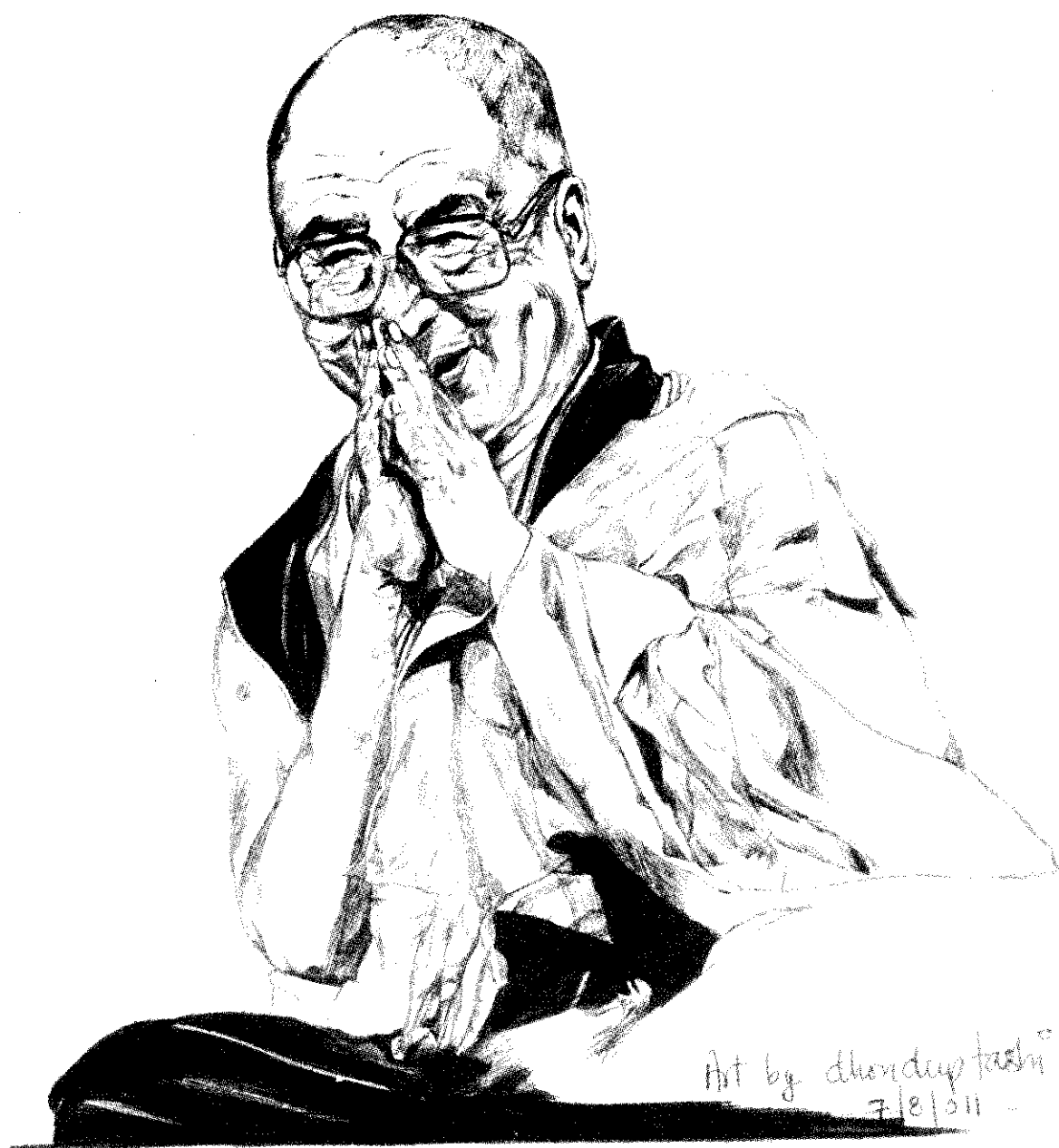
དྲགས་ཀྱི་ཚྭ་གསལ་གྱི་བདག་པོ་ལམ་དེ་དཔོན་ལྷན་གྱིས་སྤྱད་པ། བྱིད་རེས་མོས་བབ་པས་ན་རི་དྲགས་གཞན་སུ་ཞིག་འགྲོ་བར་
 འགྱུར་ཏེ། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ཏུ་བྱིད་ཀྱིང་འགྲོ་བར་རིགས་སོ།། ཞེས་བསྐྱེད་དོ། དེ་ནས་རི་དྲགས་མོ་དེ་འདི་ལྟར་སེམས་ཤིང་འདུག་
 ལྟེ་རི་དྲགས་ཀྱི་ལྷ་ཚོ་གཞན་དེའི་བདག་པོ་ལམ་དེ་དཔོན་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་སྤྱིང་རྩེ་དང་ལྷན་པས་དེའི་གསལ་ཏུ་སྤང་ནས་གསོལ་བ་གདབ་
 པར་བྱའོ་སྤྲུལ་ལྟེ་སྤང་ནས་རི་དྲགས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཤྱ་བ་ལ་གོང་ཏུ་མོ་རང་གི་ལྷ་ཚོའི་དེད་དཔོན་ལྷན་གྱིས་ལ་སྤྱད་པ་
 རྣམས་གསོལ། རི་དྲགས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རི་དྲགས་མོའི་ཚབ་ཏུ་སངས་རྒྱལ་པོའི་ཁ་ཟས་ཆེད་འགྲོ་བར་ཞལ་གྱིས་བཞེས། ལྷ་རྩ་
 ༡༠་སྤང་རྒྱལ་པོ་ཚངས་བྱིན་གྱི་པོ་བྱང་ཏུ་སྤང་ནས་ཚོས་ཀྱི་གཏམ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་ཡིད་ཚིམས་པར་བྱས་པས་རྒྱལ་པོས་ཀྱང་རི་དྲགས་ཀྱི་
 ཚྭ་གསལ་ལ་གནོད་འཚོ་མེད་པའི་མི་འཇིགས་པའི་སྤྱིན་པ་བྱིན་པས་རི་དྲགས་ལྷ་ཚོ་གཉིས་མཚོག་ཏུ་དགའ་བདེར་གནས་སོ།། དེ་ལྟར་
 རི་དྲགས་ཀྱི་ཚྭ་གསལ་རྣམས་མི་འཇིགས་པའི་སྤྱིན་པ་ཐོབ་པས་གནས་འདིར་བདེ་བར་རྒྱ་ཁྱིད་གནས་པར་བྱེད་པས་ན། རི་དྲགས་རྒྱ་
 བ། རི་དྲགས་ནགས། རི་དྲགས་ཀྱི་མི་འཇིགས་པའི་ཚལ་ཞེས་སོགས་མིང་སོགས་པར་གྲགས་སོ།། ལ།ལས་མཚོག་བྱ་སྟོན་གྱི་ཚོས་འབྱུང་
 ཏུ་འང་རྒྱལ་པོ་ཚངས་པས་བྱིན་གྱིས་མི་འཇིགས་པ་བྱིན་པའི་རི་དྲགས་ཀྱི་ནགས། ཞེས་གསུངས་སོ།། སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པས་བདེན་
 པ་བཞེ་ལན་གསུམ་དང་རྣམ་པ་བརྟུ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་པ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོར་བ་ཏུ་བསྐྱོར་བའི་གནས་ཀྱི་མིང་ནང་ཕྱེ་ཀྱན་ལ་གཅིག་
 མཚུངས་སུ་གྲགས་པའི་སྟོར་མདོ་ཅན་གྱིང་བཤོ།།

དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་བརྒྱ་ཅུག་བརྒྱ་པ་འི་ནང་རྒྱ་ནག་པའི་བཅུ་པ་རྒྱ་ཅང་གི་རྒྱ་གར་གནས་ཡིག་ཏུ་སྤྲོ་རྒྱ་ཆ་མེད་ཀྱང་གི་གཙང་ཆུང་གྱང་ཤར་ཚུགས་ལེ་བཅུ་ཙམ་གྱི་མཚམས་སུ་རི་དྲགས་ཀྱི་རྩྱུན་པའི་ནགས་ཀྱི་དཔོན་པ་ཡོད་པར་བཤད་པ་ལ་དཔགས་ན། དེའི་སྐབས་རི་དྲགས་ཀྱི་རྩྱུན་པའི་ནགས་སྡེ་ཐོག་དུ་ཡ་ཞེས་པའི་མིང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པར་སྤྲང། དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་བརྒྱ་ཅུག་བཅུ་གཞིས་པའི་ནང་རྒྱལ་པོ་གོ་ཆེན་ཙན་དཔེ་བ་དབང་ལྔ་བ་/༡༡༧༥ ༡༡༥༥བཅུ་མོ་ཀླ་ར་དེ་བུ་གཞོན་ཏུ་སྡོ་མོ་གནས་འདིར་རྩམ་ཙན་ཁྱི་ན་བེ་སྒར་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྒྱལ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས་པ་དང། མཚོད་རྟེན་དང་སྤྱ་རྟེན་སོགས་ཞིག་གསོ་མཛད་པ་ནི་གནས་འདིར་ནང་པའི་གནས་གཞི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་མཐའ་མ་ཡིན་པ་དང། ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྒྱལ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་མཚན་རྟེན་གྱིས་གནས་ཀྱི་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་གྲགས་ཞེས་དེང་གི་ལོ་རྒྱུས་སྤྲ་བ་འགའ་རེས་ཟེར་བ་ཡང་བདེན་པར་གྱིད།

གནས་འདིའི་དེང་གི་མིང་སྐར་རྒྱ་མ་ཞེས་པར་ཐོགས་ཚུལ་ཐད་ཅུང་ཤུགས་ཆེ་བ་ནི། སྐར་རྒྱ་མ་གྱི་ཉོང་དཔོན་པའི་ཤར་
 རྩུགས་ཀྱི་ཤོས་ཀྱང་ཐ་བསྐྱེའི་མ་ཚམས་སུ་ལྟ་དབང་ལྷུག་གི་ལྟ་ཁང་ཆུང་ཏུ་ཞེག་ཡོད་པ་དེའི་མིང་སྐར་རང་རྒྱ་མ་ཞེ་ཤུ་བའི་
 མཚན་པ་ཟེར་མྱིང་སྐར་རང་ཞེས་པ་ཤུ་བ་དབུ་ལེང་གི་ཤར་ཆེན། མ་ལྷ་ཁྱུ་ལྷུག་ཁྱུང་ཁྱུང་པོགས་ལ་འཇུག་པས། རྩྱི་ཤོས་ལ་འཇུགས་
 ཏེ་ཐོག་ཞེས་པ་དོན་མཐུན། སྐར་རང་ཞེས་ལྟ་དབང་ལྷུག་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སུ་འང་འཇུག་པས། སྐར་རང་རྒྱ་མ་ཞེས་པའི་སྐྱེ་ཉམས་
 བས་སྐར་རྒྱ་མ་ཆགས་པ་ཡིན་ཞེས་ཤུགས་ཆེ།

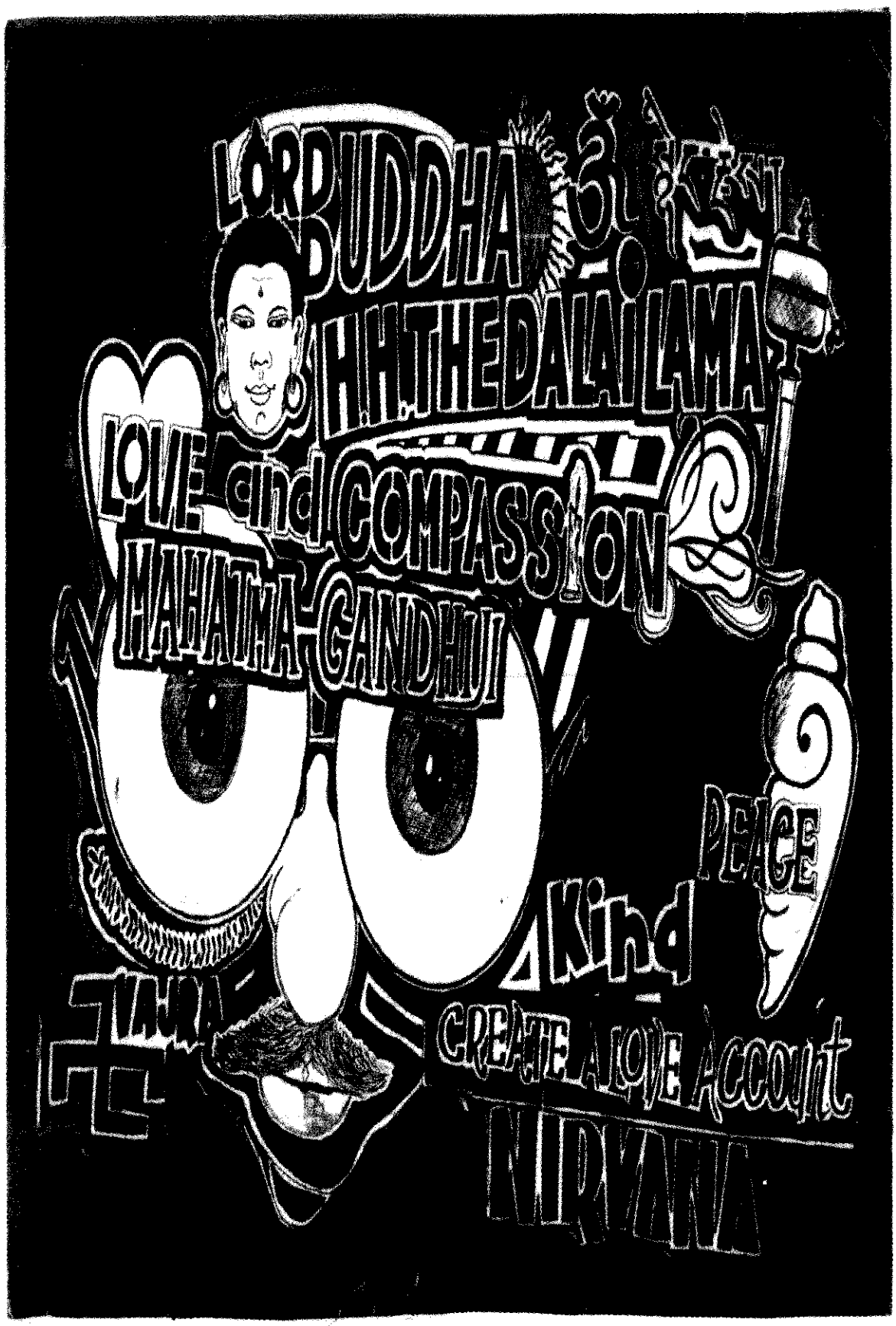
ཡང་གཅིར་སྲུ་བ་དག་ལྟར་ན། སྤྱིར་རྒྱ་མཚོས་འཁོར་མཆོད་རྟེན་ཆེན་མོའི་འགྲིམ་གྱི་རྒྱུ་བརྩོགས་སུ་གཅིར་སྲུ་བ་འི་ལྟ་ཁང་
ཡོད་ས་དེ་ཁོང་ཚོའི་རྟོན་པ་བརྒྱ་གཅིག་པ་འདྲི་ལྟར་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཀྱི་མཆོག་གི་མགོན་པོ་འཁྲུངས་པའི་གནས་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་
དང་། དེའི་མཆོག་གནས་ཀྱི་མིང་ལ་ཆགས་ནས་འཛིན་གྱིས་ཉམས་ནས་སྤྱིར་རྒྱ་མཚོ་གཅིག་པར་བཤད་ཀྱང་བདེན་པར་མི་སྤྲད།

མདོར་ན། ཕྱི་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་བཅུ་གསུམ་པའི་ནང་ནང་པའི་གནས་གཞི་རྩ་གཏོར་སོང་ནས་ལོ་དོ་བདུན་བརྒྱ་ཉེ་བའི་རིང་
ཞིག་རུལ་བདག་མེད་ལྷག་པའི་རུས་ཡུན་དེར་སྟོན་པ་ཤུ་ཐུབ་པའི་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བརྒྱར་པའི་གནས་མཚན་ཁྱད་པར་བ་འདིར།
བཟུན་པ་འཛིན་རྒྱུར་སྟེལ་གསུམ་བྱ་བའི་མིང་ཅམ་མེད་པར་མ་ཟད། གནས་ཀྱི་མིང་ཡང་འཕྱར་བར་སྤང་སྟེ། སྤྱིར་སྤང་སྟེས་པ་
ཤུ་བ་དང། མེད་གོ། སྤང་ཆེན། མ་བྱ། ལྷ་ལྷག་སྤང་སྤང་སྟེས་པ་འཕྱག་པས། སྤྱི་ཕྱི་ལ་ཐིག་སྟེ་དེ་དྲགས་ཞེས་པ་དང་དོན་མཐུན།
སྤང་སྟེས་པ་ལྟ་དབང་ལྷག་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལ་འང་འཕྱག་པས་སྤང་གི་མིང་ཐིག་དུ་ཡ་སྟེ་དེ་དྲགས་ཀྱི་སྤྱིན་པའི་ནགས་དེ་
ཡང་འཕྱར་ནས་སྤང་སྤང་མ་དང། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་སྤང་རྒྱ་བ་ཞེས་ཆགས་པར་སྤང་དོ།།









LORD BUDDHA

HH THE DALAI LAMA

LOVE and COMPASSION

MAHATMA GANDHI

PEACE

Kind

CREATE A LOVE ACCOUNT

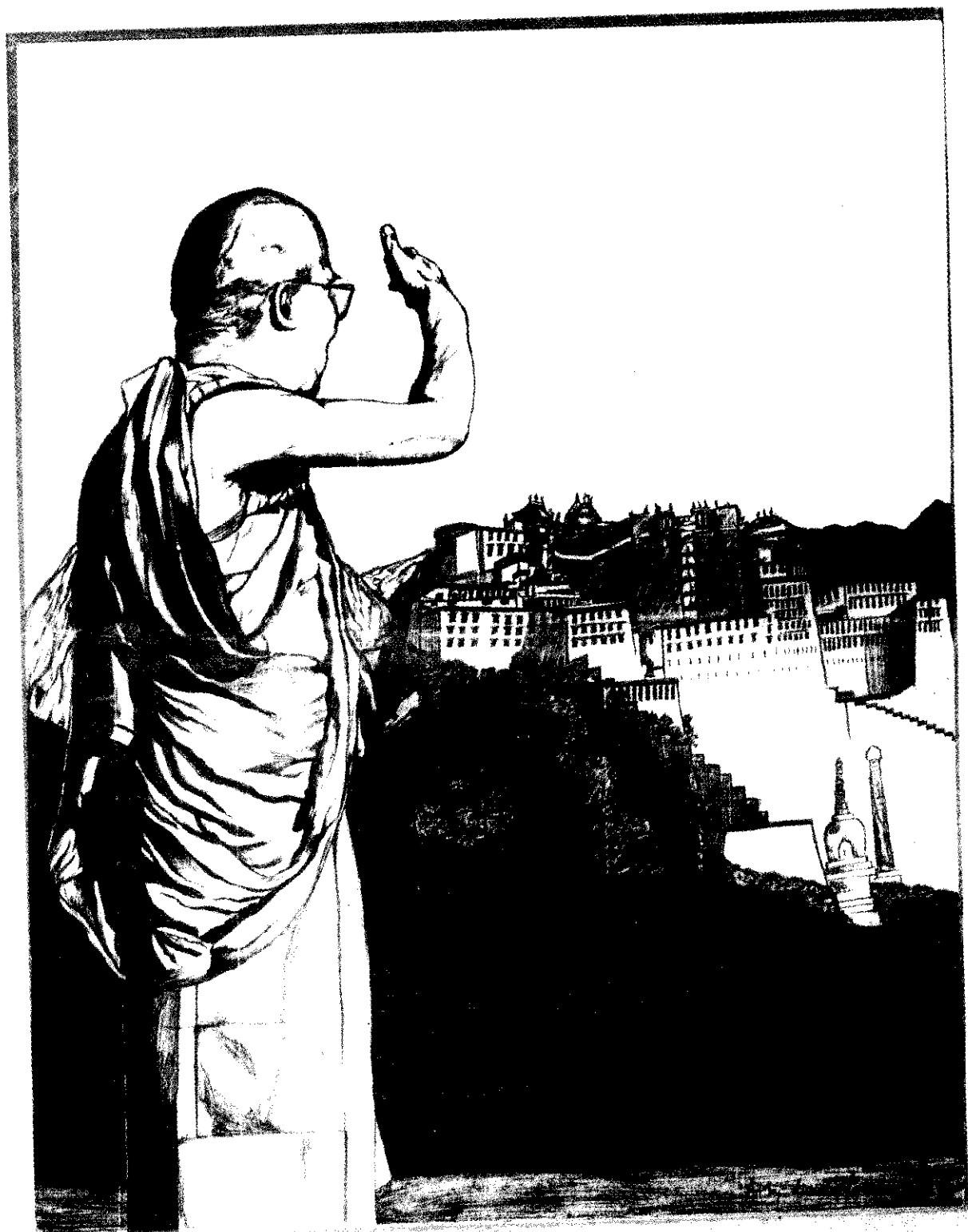
NIRVANA











His Holiness the 14th Dalai Lama

14th Dalai Lama
Gangtok, Sikkim





Brandup
6/9/10

དྲི་བ་སྤྲུལ་ཅུ།

- ༡ ཟླ་བའི་གོ་ལའི་ཐོག་བརྒྱུད་ཕྱིར་བའི་མི་ཐོག་མ་དེ་སུ་ཡིན་ནམ།
- ༢ འཛམ་གླིང་ཉིང་གི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཐོག་མ་དེ་སུ་ཡིན་ལ་དེ་ག་དུས་བྱུང་ངམ།
- ༣ འཛམ་གླིང་གི་ས་ཁྲ་ཐོག་མ་ག་དུས་སྤྲུལ་འབྱེལ་གོ་བརྒྱུལ་ས་པ་རེད།
- ༤ འཛམ་གླིང་གི་ཆོག་ས་པར་ཐོག་མ་གང་ཡིན་ཁོང་དེ་སྤྲུལ་ཐོག་པར་དཔར་སྒྲུན་བྱས་པ་རེད།
- ༥ འཛམ་གླིང་ཐོག་ཆོད་ལྟའི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་སྒྲོན་མ་ཆོད་རིག་པ་ཐོག་མ་སུ་ཡིན་ནམ།
- ༦ འཛམ་གླིང་གི་དཔེ་མཛོད་ཐོག་མ་གང་ཡིན་ལ་དེ་སྤྲུལ་གསར་འཛུགས་གནང་བ་རེད།
- ༧ སའི་གོ་ལའི་ཉིང་གི་སྒྲོག་ཆགས་ཐོག་མ་དེ་སུ་ཡིན།
- ༨ འཛམ་གླིང་ཉིང་གི་སྒྲོག་ཡིག་ཉིང་ཐོག་དེ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༩ འཛམ་གླིང་ཉིང་གི་སྒྲོག་བརྒྱན་ཐོག་མ་གང་ཡིན་ལ་སྤྲུལ་སྒྲིག་སྒྱུར་བྱས་པ་ཡིན།
- ༡༠ རྣ་སྤེལ་ཚུལ་རིག་གཞུང་སྤྲུལ་དེ་ཐོག་མར་སུ་ཞིག་ལ་ག་དུས་ཐོབ་པ་རེད།
- ༡༡ འཛམ་གླིང་མཛངས་མའི་འགྲན་བསྐྱར་གྱི་བྱ་དགའ་ཐོག་མར་སུ་ལ་ཐོབ།
- ༡༢ གནའ་བོའི་འཛམ་གླིང་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཆོག་ས་ཆེན་མོ་(Olympic game)ལུ་ལ་གང་དུ་ཐོག་མར་འཛོགས་པ་ཡིན་ནམ།
- ༡༣ བོད་ཀྱི་སྤྲུལ་མའི་རྒྱལ་པོ་ཐོག་མ་དེ་སུ་ཡིན།
- ༡༤ མི་མང་གིས་ཐད་བརྒྱུས་གནང་བའི་བཀའ་སྒྲོན་ཁྱི་བ་ཐོག་མ་དེ་སུ་ཡིན།
- ༡༥ བཅན་བྱུལ་ནང་གི་བོད་ཀྱི་སྤྲུལ་གྱི་ཐོག་མ་དེ་གང་ཡིན།
- ༡༦ མགོང་ས་སྤྱི་བོད་བཅུ་བཞི་བ་ཆེན་པོས་དུས་ལོ་འོར་དབང་ཆེན་ཐོག་མ་དེ་གང་དུ་གནང།
- ༡༧ དགའ་ལྷན་པོ་བྱུང་གི་སྤྲིད་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་བའི་ཆིང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཐོག་མ་དེ་སུ་ཡིན།
- ༡༨ དགའ་ལྷན་པོ་བྱུང་གི་སྤྲིད་དབང་དངོས་སུ་བཅུགས་ཆེས་ཤིང་ཀྱི་ཐོག་མར་སུ་བརྒྱ་བཞག་མཛད་དམ།
- ༡༩ བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཉིང་ལྷགས་ཟམ་ཐོག་མར་གསར་འཛུགས་གནང་མཁན་དེ་སུ་ཡིན།
- ༢༠ ད་ལྟའི་བཅན་བྱུལ་བོད་གཞུང་གི་མང་གཙོའི་ལམ་སྲོལ་འདི་གནས་གང་དུ་ཐོག་མར་དབུ་བརྒྱུས་པ་ཡིན།
- ༢༡ བོད་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྱི་ཐོག་མ་དེ་སུ་ཡིན་ནམ།
- ༢༢ བོད་ཀྱི་མཁའ་ཀྱི་ཐོག་མ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢༣ བོད་སྤྱི་ལ་དབང་བའི་རྒྱལ་པོ་ཐོག་མ་དེ་སུ་ཡིན་ནམ།
- ༢༤ བོད་ཀྱི་བཅན་པོ་སུ་ཡི་སྤྱི་བྱུང་ཐོག་མར་བྱུར་ལ་བཏབ་པ་ཡིན་ནམ།
- ༢༥ བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཐོག་མ་དེ་སུ་ཡིན་ནམ།
- ༢༦ ལགས་སྤྱི་ནས་བོད་བརྒྱུར་བྱས་པའི་ཕྱག་དཔེ་ཐོག་མ་དེ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢༧ བོད་ཀྱི་རབ་འབྱུང་ཐོག་མ་དེ་སུ་ཡིན་ནམ།
- ༢༨ བོད་ལ་དགོན་པ་ཐོག་མ་དེ་གང་ཕྱག་བཏབ་པ་ཡིན་ནམ།
- ༢༩ བོད་ཀྱི་ལྷ་ཁང་ཐོག་མ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣༠ འབྲུལ་སྒྲོན་མཛངས་མི་བདུན་གྱི་ནང་ནས་ཐོག་མ་དེ་སུ་ཡིན་ནམ།

དྲི་བ་དང་པོ། རིག་རྒྱལ་བས་

ཆུན་ལགས་ཀྱི་རོ་སྤྲོད་མདོར་ཅུ་མ་དང་འབྲེལ་བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དང་སྤྲོད་བྱས་ཞེས་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཆེད་
ཚུམ་འབྲི་བའི་ཐོག་མའི་ཀུན་སྤྲོད་ཐད་ནས་སྤྲོད་མོལ་ཞིག་གནང་རོགས།

ལན། ཚུམ་པ་པོ། བླན་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༧༧ ལོར་བཞུགས་སྐར་དེ་རམས་ལའ་རྟེན་གཞི་བཅས་པའི་གླིང་ཁྱེད་པ་གྲྭ་ཆེད་གི་ཆེས་
མཐོའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྤོབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཆེས་མཐོའི་རིག་གནས་རབ་འབྱམས་པའི་སྤོབ་སྤྲོད་ཐོན་པ་དང་ཅ་བའི་ཆ་ནས་ད་
བར་འདི་གའི་མཐོ་སྤོབ་རང་དུ་དགོ་ཆུན་གྱི་ལས་འགན་འཁུར་བ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་ ༡༧༧༧ ལོ་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༥ ལོ་བར་འདི་གའི་མཐོ་སྤོབ་
ཁང་གི་སྤྱི་བྱུང་ཚུམ་སྤྱི་གི་ལས་འགན་འཁུར་ནས་ལོ་དྲུག་རིང་“སྤྱབས་ཆེ་གླིང་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སྤོབ་ལམ་སྟོན་འོག་དཔེ་དེབ་
གྲངས་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་ཅིག་ཚུམ་སྤྱི་གི་ལས་འགན་གཙོ་བོ་བསྐྱབས་པ་ཡིན། དེར་སང་དགོ་ཆུན་གྱི་ལས་འགན་དུ་“སྤྱབས་ཆེ་གླིང་
རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སྤོབ་སྤྱི་གི་ལས་འགན་འཁུར་ཐུག་ཡིན། ང་རང་གི་སྤྱི་ཚུམ་དེབ་དེ་སྤྲོད་དཔར་བསྐྱབ་བྱས་ཟིན་པའི་
ཐད་ནས་ཞུས་པ་ཡིན་ན་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་མཐའ་དཔྱད་དང་། བོད་ཀྱི་སྤོབ་ཆུན་རིག་གཞུང་གླེང་བའི་གྲུ་མ། “སྤྱབས་ཆེ་གླིང་རིན་
པོ་ཆེའི་རྒྱལ་ཐར་ས་བོན་སྤྱི་གས་བསྤྱི་གས། གྲུབ་མཐའི་རྒྱལ་བཤད། བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དང་སྤྲོད་བྱས་བཅས་དཔེ་དེབ་ལྔ་
རིམ་པས་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་བྱུངས་དང་། རང་གཞུང་ཆོས་རིག་ལས་བྱུངས། བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་། གླིང་
ཁྱེད་པ་གྲྭ་ཆེད་བཅས་ཀྱིས་དཔར་བསྐྱབ་བྱས་ཡོད།

བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དང་སྤྲོད་བྱས་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་འདི་འབྲི་བའི་བསམ་སྤྱིའི་ཀུན་སྤྲོད་དང་རེ་བའི་ཐད་
ནས་ཞུས་པ་ཡིན་ན། སྤྱིར་མི་རིགས་ཤིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཡོངས་ཚྭ་གས་མི་རིགས་དེའི་ཤེས་ཡོན་གནས་
སྤངས་ལ་རག་ལུས་པ་བཞིན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་གནས་སྤངས་གང་འདྲ་ཞིག་དུ་ཆགས་མིན་ཡང་ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་
ཡོན་ལམ་སྤོབ་དང་དེ་ལག་བསྐྱར་བྱེད་སྤྱི་གས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་གུར་ཡོད། བོད་ནང་དུ་ཁྱེད་སྤྲོད་བྱས་ཀྱིས་ཁྱེད་
པས་བོད་མིའི་དོན་དམ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཚམས་པའི་ཤེས་ཡོན་ལམ་སྤོབ་ཞིག་ལག་བསྐྱར་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དངོས་ཡོད་གནས་
ཚུལ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་རང་དབང་གང་འཚམས་ཡོད་པའི་བཅན་བྱོལ་ནང་བོད་མིའི་གཞུང་དང་སྤྱི་ཚྭ་གས་
ངོས་ནས་ང་ཆོ་ཆེད་དུ་བཅན་བྱོལ་དུ་ཡོང་བའི་དགོས་དོན་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་སྤྲོད་ཡིག་དང་། རིག་གཞུང་གོམས་
གཤིས། ལ་རབས་བཟང་སྤྲོད་བཅས་ཆུན་འཛིན་དར་སྤེལ་བྱ་བར་འགོ་གཞི་ཁྱེད་གཉིས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་བསམ་སྤྱི་མ་ལོར་ཡང་།
རང་དབང་ལུང་པར་ཡང་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་ལ་སྤོབ་ཆོན་པལ་བ་ཞིག་གི་གནས་བབ་ལས་ཐོབ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག་
ལ། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤོབ་གྲྭ་ཁག་དུ་སྤོབ་སྤྲོད་སྤྲོད་བཞིན་པའི་བོད་ལྷག་པལ་མོ་ཆེ་སྤྲོད་ཡིག་གོམས་གཤིས་དང་། བསམ་སྤྱི་ལྷ་
བ་བཅས་བོད་མི་དངོས་གནས་པ་ཞིག་དུ་སྤྲོད་བསྤྲོད་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པའི་གནས་ཚུལ་
གསལ་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྤྱབས་བརྒྱ་གཉིས་པའི་བཀའ་ཤག་གིས་བོད་མིའི་དོན་དམ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཚམས་པའི་ཤེས་ཡོན་
སྤྲོད་བྱས་ཀྱི་ཟིན་བྱིས་ཤིག་གསར་ཚུམ་གྱིས་གོས་ཚྭ་ལ་ཐུལ་བ་སྤྱི་མོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐག་གཅོད་བྱུང་བའི་སྤྱབས་དེ་ལྟའི་དཀའ་
ཁག་མང་པོ་ཞིག་སྤྲོད་བྱས་འདིའི་ཐོག་ནས་གསལ་པོར་ཆགས་འགྲོ་བའི་རེ་བ་བཅངས་སྤྲོད་ཡང་། ལྷ་གྲུབ་དང་ལག་ལེན་གཉིས་
ཐད་ནས་ཤོར་དུན་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ལྷན་པའི་སྤྲོད་བྱས་འདི་སྤྱི་ཚྭ་གས་ནང་དུ་སྤྱབས་པའི་སྤྱབས་རང་བཞིན་གྱིས་ཐུས་མེད་དུ་གུར་
ཏེ་ཐོག་མའི་རེ་བ་དང་ཆོད་དཔག་ལས་བརྒྱལ་བའི་གནས་ཚུལ་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པ་མང་པོ་བྱུང་། ལྷ་མཆོན་དེའི་དབང་གིས་
ངའི་ངོས་ནས་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྤྲོད་བྱས་དང་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚྭ་གས་གཉིས་ཁ་སྐར་ནས་ཉམས་
ཞིབ་ཀྱི་ཚུམ་ཡིག་ཅིག་འབྲི་འདོད་པའི་བསམ་སྤྱི་ཞིག་བྱུང་ལ། རིམ་པས་མེམས་བྱགས་ཀྱི་རང་གིས་རང་ལ་སྤུལ་མ་ལན་མང་བྱས་ཏེ་
བསམ་ཚུལ་དེ་དངོས་སུ་ལག་བསྐྱར་ཡོང་ཐབས་བྱས་པ་ཡིན།

དྲི་བ་གཉིས་པ། རིག་རྒྱལ་བས།

ཤེས་ཡོན་དང་སློབ་གསོ། དེ་བཞིན་སྲིད་བྱུས་དང་སྲིད་ཁྲུས་བཅས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་དང་འདི་དག་གནས་དེར་ཤེས་བྱའི་ཁྲོད་ནས་
ངོས་འཛིན་འདྲ་མིན་དང་བྱུང་རིམ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

ལན། རྩོམ་པ་ཤི། རའི་མཐོང་ཚུལ་ལ་ཤེས་ཡོན་དང་སློབ་གསོ་ཟེར་བའི་ཐ་སྟངས་འདི་གཉིས་ལོ་ལྷ་བཅུ་ཡས་མས་ནང་
གསལ་དུ་བྱུང་བའི་ཐ་སྟངས་གསལ་བ་ཞིག་མ་གཏོགས་གནས་ལྟ་མོའི་གཞུང་རྒྱུད་ཀྱི་འདི་ནང་དུ་བཤད་སྟོན་བཏང་བྱུང་བའི་ཐ་སྟངས་རྒྱུད་
པ་དེ་འདྲ་མ་རེད། ཐ་སྟངས་འདི་གཉིས་བཤད་སྟོན་གྱི་ངོས་ནས་ཞུས་པ་ཡིན་ན་མོད་ས་མཁའ་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་
ཉོན་གྱི་བཀའ་སློབ་ཁག་དང་། བཅའ་བྱུང་ནང་གི་མ་ལམ་པ་དང་ཤེས་ཡོན་པ་རྣམས་ཀྱི་རྩོམ་འབྲི་དང་གཏམ་བཤེད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་
ཁྲོད་ཤེས་ཡོན་ཟེར་བའི་ཐ་སྟངས་འདི་བཤད་སྟོན་བཏང་བ་ཤུགས་ཆེ། བོད་ནང་གི་མ་ལམ་པ་དང་ཤེས་ཡོན་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སློབ་
གསོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟངས་འདི་བཤད་སྟོན་བཏང་བ་ལས་ཤེས་ཡོན་ཤེས་རིག་ཅེས་པའི་ཐ་སྟངས་བཤད་སྟོན་གནང་བ་ཅུང་དཀོན་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན།
ཤེས་ཡོན་དང་སློབ་གསོ་ཞེས་པར་གོ་དོན་འགྲེལ་ལུགས་མ་འདྲ་བ་ཡོད་པའི་སྐོར་རའི་དཔེ་དེབ་བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དང་
སྲིད་བྱུས་ཞེས་པའི་ནང་ཅུང་གསལ་པོ་བྲིས་ཡོད།

སྲིད་བྱུས་དང་སྲིད་ཁྲུས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟངས་འདི་གཉིས་དག་ཆ་འབྲི་ལུགས་མ་འདྲ་བའི་བྱུང་པར་ཅམ་མ་གཏོགས་ཆ་བའི་
གོ་བ་གཅིག་ཡིན། རའི་གོ་བ་ལེན་སྟངས་བྱས་ན་སྲིད་བྱུས་ཟེར་བ་ཆ་འཛིན་གྱི་ཡིག་ཆ་དང་ཐག་གཅོད་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་བཅོམ་སའི་ལྟ་
གྲུབ་ལ་གོ་བ་དང་། ལམ་ལུགས་ཞེས་པ་ཆ་འཛིན་དང་ལྟ་གྲུབ་དེའི་འོག་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་འགྲོ་ལུགས་དང་སྒྲིག་གཞི་ལ་
གོ་དགོས། འདི་ལ་ངོས་འཛིན་མ་འདྲ་བ་ཡོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་མེད།

དྲི་བ་གསུམ་པ། རིག་རྒྱལ་བས།

ཆན་ལགས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་བུ་དང་བྱེ་བྲག་བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་ཤེས་ཡོན་ཐད་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པ་
བརྒྱུད་མི་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་བུ་ཤེས་ཡོན་འབྱས་ཤོར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་གང་ལ་ཐུག་འདུག དེ་བཞིན་འབྱུང་འཁྱུར་གྱི་མཛུགས་ལམ་ཐད་
ནས་དམིགས་སུ་བཀར་ཏེ་ཤུགས་རྫོན་རྒྱག་དགོས་ས་གང་འདྲ་འདུག

ལན། རྩོམ་པ་ཤི། ལོ་ཤས་རིང་ལས་ཞོར་དུ་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་སྐབས་སོ་སོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་གནས་
སྟངས་དང་། ད་ལྟའི་བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་གནས་བབ། དེའི་བྱུང་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཐུན་སུ་ཉམས་ཞིབ་
བྱས་པའི་ཁྲུལ་ཡིན། ངས་ཐུན་སུ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པའི་སྐབས་བཅའ་བྱུང་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་སྟངས་དང་དེའི་བྱུང་རྒྱུ་ཐད་
དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་ཐོག་གི་གནས་ཚུལ་རྒྱུད་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་མ་བྱས་པར་དངོས་སུ་ས་གནས་ས་ཐོག་དུ་བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་
མི་རྣམས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཐུག་འཕྲད་དང་གནས་ཚུལ་དངོས་ལ་མིག་གིས་བརྟུན་ནས་ཞིབ་འཇུག་གང་ཐུབ་བྱས་པ་ཡིན། འདས་པའི་
ལོ་རྒྱུས་ནང་སྤྱི་ཆ་ནས་བོད་པ་རང་གི་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མིན་པའི་སྤྱི་རྒྱུ་རིག་གནས་ཐད་ཐུབ་འབྱས་ཐོན་པ་ནི་སྤྱི་ལུ་
དུ་མི་ཤོད་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཤེས་ཡོན་གནས་སྟངས་ལ་མཆོད་ན། བྱི་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་བྱངས་
བར་དུ་གཞི་ཅི་འགན་སྟངས་དང་མཐུན་རྒྱུ་ལ་དཔགས་པས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཐུབ་འབྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། འདི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་
ནི་ཐོག་མར་བཅའ་བྱུང་དུ་འབྱུར་བའི་ལོ་བཅུ་ཐུག་དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་དགོན་ཆས་ལོ་མོ་ཆེ་བོད་ཀྱི་གནས་པའི་ཤེས་
ཡོན་ལམ་སློབ་ཀྱི་འོག་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་བའི་མཁའ་རྒྱུ་ཡོན་ཆོད་ལྡན་ཤ་སྟག་དང་། རང་གི་མིག་སྤེའི་དུངས་གཅོད་གི་སློབ་ཐུག་
རྣམས་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེན་དོན་འཐབ་ཚུད་ཐུབ་པེས་ཀྱི་མི་རབས་ཤེས་འཛིན་གཉིས་ལྡན་ཞིག་དུ་གསོ་སྦྱང་བྱ་བའི་
ལྟ་གསལ་དང་ཉམས་ཤུགས་ཡོད་པར་མ་ཟད། བསམ་སྤྱི་ངར་ཤུགས་དེ་ལག་ལེན་དུ་འབྱེད་ནས་རང་གི་རྣམས་པ་ཡོངས་རྫོགས་
སློབ་མའི་ཀུན་སྦྱང་དང་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཆེད་དུ་གཏོར་ཐུབ་པའི་ཤེས་འཛིན་ལྡན་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས། སློབ་མ་ཆོར་སློབ་ཁྲིད་
དང་མཛུགས་ལམ་གྱི་ལམ་རྩོད། ཀུན་སྦྱང་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་གང་འདྲ་ཞིག་གནང་ཡང་སློབ་མ་ཆོའི་ཉམས་ལ་བྱག་ཆོབས་ཆེ་

ཞིང་། དེས་ཤེས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་ཞིག་སྤྲོད་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་འདུག དེ་བཞིན་དུས་སྐབས་དེའི་ཕ་མ་རྒྱལ་གྲང་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་དང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་མཐོན་པོ་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྟེས་པར་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ལུགས་རིག་གཞུང་གི་སྤྱི་བ་གསོའི་དྲོད་ཆུང་ལྡན་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། སྐབས་དེའི་འཆོའ་དང་། ཕྱི་མཐུན་ཁྱེན་སྟགས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཤིན་ཏུ་སྒྲིབ་པོ་ཡིན་པ་བཤད་མ་དགོས་ཀྱང་། བཅའ་བྱུང་བོད་མི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱིས་རང་ས་གཞན་ལག་ཏུ་ཤོར་བའི་ཐུག་བསྐྱེད་དང་སྒྲིག་ཀྱང་སེམས་ཤུགས་སུ་བསྐྱར་ནས། རང་གི་སྤྱི་དོན་དུ་ཉམ་པ་དང་འདྲོད་ཇམ་མི་བྱེད་པར། ཕ་མ་ཚོར་འཁྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ལམ་སྟོན་དབུ་བྲིད་འོག་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བདེན་དོན་འཐབ་ཚུང་བྱེད་དགོས་པ་དང་། བོད་མི་རིགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པ་སྦྱབ་དགོས་པའི་བསམ་སྒྲུབ་ཞིམ་ངོན་སྟོག་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་ཐུགས། སྤུས་ཚོར་ཡང་གནས་སྐབས་དཀའ་ལག་ཅན་དེའི་འོག་ནས་ཕ་མ་ཚོའི་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱལ་ཞེན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་བཅངས་པའི་ལྷག་བསམ་དང་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་སྤྱི་བ་གསོ་ཐབས་ནས། བོད་མི་རིགས་ལ་དགའ་ཞེན་དང་། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་སྐད་ཡིག་རྒྱུན་འཛིན་བྱ་དགོས་པའི་བག་ཆགས་ཀྱི་གཞི་རྩ་བཟན་པོ་ཞིག་ཞིགས་ཐུབ་ཡོད། སེམས་ཤུགས་དང་བག་ཆགས་ཀྱི་གཞི་རྩ་འདི་འདྲ་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་ལྔ་བརྒྱའི་བརྒྱུག་དང་པོ་གཉིས་ཀྱི་བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་སྤྱི་བ་གསོ་གི་སྤྱི་བ་མ་ཚོར་ལྷུ་དུས་གནས་བབ་ལ་དཔག་པའི་ཀྱན་སྦྱོང་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐོག་ནས་གྲུབ་འབྲས་ཅུང་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཐུབ་པ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་བར་ལམ་ནས་བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་གནས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པ་དང་ལྡན་དུ་བཅའ་བྱུང་གི་མི་རབས་དང་པོའི་ཕ་མ་ཚོའི་སེམས་ནང་གི་རྩ་དྲག་གི་ཚོར་བ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་ཉམས་ཆག་ཏུ་གྱུར། ཕ་མ་ཚོས་རང་གི་མངོན་འདྲོད་དང་འདུན་པ་བྱེད་སྐབས་དེ་སྤུས་ཚོར་སྤོབ་སྟོན་གྱི་ཁ་སྤྱོད་སུ་བཟུང་ནས། སྤུས་ཚོ་ཡང་རང་ཉིད་སྤོབ་གྲུབ་བསྦྱོར་པའི་དགོས་དོན་མཐར་ཐུག་ཤེས་ཡོན་ལོབ་ལྟེ་སེམས་རྒྱུད་ཞི་ཞིང་དཔྱད་སྟོབས་འཕེལ་བ་དང་། ལུས་ངག་བཟང་པོའི་སྦྱོང་ལམ་དང་ལྡན་པ། མི་རིགས་ཀྱི་བདེན་དོན་སྤྱི་དོན་རྒྱུ་རྒྱས་ཤིག་ཏུ་འཆར་ཡོངས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་མིན་པར་བྱིས་ཆང་གི་དཔལ་འཕྱོར་གྱི་རྩ་རྒྱས་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་ལ་དཀའ་ངལ་མི་འབྱུང་བའི་ལས་གནས་ཤིག་རག་པ་ཨང་དང་པོའི་དམིགས་ལྷུ་དུ་འཛིན་པ་ཞིག་ཏུ་བསམ་བཞིན་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འདི་ལ་མ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་མ་ཡོང་བའི་སྤོབ་སྦྱོང་ཉམས་ཆག་གི་ཁྱེན་རྩ་གཙོ་བོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད།

དེ་ནས་གནས་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ནི། བོད་མི་རང་གི་དངོས་ཡོད་དགོས་མཁོ་དང་འཆོམས་པའི་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་བ་ཆད་ལྡན་གསར་གཏོད་བྱེད་མ་ཐུབ་པས་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། མི་རིགས་ཤིག་གི་ཤེས་ཡོན་སྤོབ་སྦྱོང་གི་ཁ་སྤྱོད་ལོག་ལམ་དུ་འཆལ་བའི་སྐབས་དེ་ལ་ལམ་སྟོན་མ་འབྲུལ་པ་ཞིག་གནད་དགོས་པའི་འགན་གཙོ་བོ་བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ལ་ཡོད་ཀྱང་། དུས་ཕྱིས་བར་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་དགོས་མཁོ་དང་འཆོམས་པའི་ཤེས་ཡོན་སྤོབ་སྟོན་འབྲས་སྒྲིལ་བ་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱེད་ཐུབ་མེད། འདི་བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་སྤོབ་སྟོན་གྱི་ཁ་སྤྱོད་ལ་གྲུབ་འབྲས་དགོས་ཤེས་ཤིག་ཐོན་མ་ཐུབ་པའི་སྦྱོན་གནད་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། ཅ་བའི་སྤོབ་སྟོན་གྱི་ཁ་སྤྱོད་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཤེས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་མ་ཐོན་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དང་སྤྱི་བ་ཆད་ལྡན་ཞེས་པའི་ནང་ཅུང་རྒྱས་པ་བྲིས་ཡོད། མ་འོངས་པར་ཤུགས་རྒྱག་དགོས་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་སྤོབ་སྟོན་གྱི་ཁ་སྤྱོད་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཤེས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལོག་ལམ་སྟོན་ལ་གཞི་རྩའི་སྤོབ་སྟོན་གཞི་རིམ་ནས་འགྱུར་བ་ཤེས་པར་གཏོར་དགོས་ཀྱི་འདུག ལོ་ལྔ་བརྒྱའི་རིང་ལག་བསྟར་བྱས་ཀྱང་གྲུབ་འབྲས་དགོས་ཤེས་ཐོན་མ་ཐུབ་པའི་གནས་ཚད་རྒྱ་གར་གྱི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་བ་ཆད་ལྡན་མཐུད་རང་པོའི་སྤོབ་སྟོན་གྱི་ཁ་སྤྱོད་དུ་བསྐྱར་སྒྲིལ་གྱིས་ལག་བསྟར་བྱས་ཆོམ་འོངས་པར་སྤྱད་གིས་ཀྱང་འགན་མི་བཟོད་པའི་མཁུག་འབྲས་ངན་པ་ཞིག་འབྱུང་སྟེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་རང་སྤྱོད་ལྷོ་ཆོན་གྱི་སྤོབ་སྟོན་གྱི་ཁ་སྤྱོད་དཔང་འཛིན་པ་རྒྱལ་པོ་ཚོས་རང་སྤྱོད་ལྷོ་ཆོན་ལྷུ་དུ་མཐོང་ཆུལ་ཅན་གྱི་ཐོག་ནས་སྤུས་སྦྱོང་སྟག་མང་པོའི་མདུན་ལམ་ལ་གང་འདྲོད་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་རུང་། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་མ་ཐུབ་པའི་སྦྱོན་གནད་ལག་ལ་ངོས་འཛིན་མ་འབྲུལ་པར་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་ནོར་འབྲུལ་ཅན་གྱི་ལམ་སྟོན་དེའི་ཐོག་བསྐྱར་སྒྲིལ་གྱིས་མི་འགོ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་གནད་དགོས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོའི་སྤོབ་སྟོན་གྱི་ཁ་སྤྱོད་ཐོན་པའི་སྤུས་སྦྱོང་རྒྱལ་པོ་ཚོས་རང་གི་མི་ཚེའི་འཆོའ་བའི་རང་ཐོན་པའི་

ཤེས་ཡོན་དང་འཛིན་ཐང་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་གཏན་ནས་མི་འགྲིག་ བོད་མི་རིགས་ད་ལྟའི་ཇ་དྲག་གི་འཆི་ཉེན་ལས་སྦྱོབ་པའི་ཤེས་ཡོན་
དང་འཛིན་ཐང་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལ་བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་བོད་པ་
རང་གི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་གི་མང་གཞི་བརྟན་པོ་ཡོད་པའི་ཐོག་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་རྒྱལ་མཆོད་པའི་སྐད་ཡིག་དང་དེར་རབས་རིག་
གནས་ཀྱི་གནས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ལོ་ཤས་གོང་དུ་བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་ཤེས་
ཡོན་སྤྱི་དགོངས་སུ་གཏན་འབེབས་མཛད་པའི་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དགོངས་འདི་ཚུལ་བཞིན་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་དགོངས་འདིས་
ང་ཚོ་མི་བསྟན་བ་རྒྱ་མཚན་མང་པོའི་ཐོག་ནས་ངེས་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་འདུག་པས། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་དུ་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དགོངས་འདི་ལ་ཞེ་
གཞིས་མེད་གྱིས་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་པའི་སློབ་པ་དང་ལྷག་བསམ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ཀྱི་འདུག་
དྲི་བ་བཞི་པ། རིག་རྒྱལ་བསྟན་པའི་སྐུ་ལྔ་པ་

ཆུན་ལགས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ། ༡༩༥༩ལོར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་བཅའ་བྱུང་བོད་
མིའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དགོངས་གསར་བར་འཕུས་སློབ་མཆོད་པའི་ཆ་དང་། དེ་བཞིན་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དང་དེ་ལག་བསྟར་
བྱེད་མཁན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་ལག་བསྟར་ཏེ་བཀའ་གང་འདྲ་འདུག་

ལན། ཚུམ་པ་པོ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ད་ལྟའི་གནས་བབ། མ་འོངས་པའི་མདུན་ཕྱོངས་བཅས་ཀྱི་
ཐོག་བསམ་གཞིགས་ཕན་དུ་བྱས་ཐོང་བའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཞུས་ན། བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དགོངས་ཀྱི་ལྟ་གྲུབ་
དང་ལག་ལེན་གཞིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་དགོས་མཁོ་དང་འཆོམས་པའི་སྒྲིཊ་གནད་འདི་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་
ཤེས་རྟོགས་མ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དགོངས་འདི་ནང་གསལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཇ་དྲག་གིས་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས་པའི་རིགས་
གང་འཆོམས་ཤིག་དུས་ཐོག་ལ་གནད་མ་བྱུང་བའི་མཐོང་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་ལ། ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དགོངས་འདི་ལྟར་ཐོང་བ་ཐུག་པའི་དུས་ཤིག་
ན་འདྲ། སྤྱི་དགོངས་འདི་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐོག་གི་སྤུངས་ལྷོ་ལ་ཆོད་གོས་གཏུགས་ལྟ་བུ་ཡིན་ཡང་། ད་བར་གཞུང་དོན་ནས་ཁ་
གསལ་ཅན་དེ་འདྲ་བཏོན་པ་མ་མཐོང་། ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དགོངས་ཀྱི་ནང་དུ་གསལ་བ་ནང་བཞིན་གྱི་དགོས་ཤིང་འདས་ཤིག་དེ་སྤྱི་གསོ་
སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་མེད་ལ། ད་དུང་ཡང་འདོད་པ་ཁེངས་ངེས་ཀྱི་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་འགོ་བྱེད་ཀྱི་མེད། འདི་རིགས་འབྲེལ་ཡོད་
ནས་དགོངས་པ་བཞིས་དགོས་པའི་གནད་འགག་རེད་བསམ་ཀྱི་ཡོད།

སམ་རྟོག་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་དུ་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དགོངས་འདི་ལག་བསྟར་འགོ་བཞེད་ཡོད་ཀྱང་། དེ་མིན་བོད་
ཁྱིམ་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་། མ་སུ་རི་བོད་ཁྱིམ། བོད་སློབ་འཛིན་ཚོགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་བཅས་ཀྱི་ནང་ཤེས་ཡོན་
སྤྱི་དགོངས་འདི་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད། བོད་སློབ་འཛིན་ཚོགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་དུ་ལག་བསྟར་ཐུབ་མིན་རྒྱ་གར་
དབུས་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ལ་ཁྱོས་པས་བོད་མི་རང་ལག་དུ་མེད་ཀྱང་། བོད་ཁྱིམ་སྤྱི་གསོ་ལག་བསྟར་མི་བྱ་བ་ལ་རྒྱ་མཚན་མ་
འདྲ་བ་དུ་མ་བཟང་གི་ཡོད་ཀྱང་། ལག་མེད་ལན་མེད་རེད་སྟམ་པའི་རྒྱ་མཚན་པལ་ཆེར་མེད། འདི་ལ་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་
གཞན་དག་ལས་ཤེས་ཐུབ་པས་འདིར་བཤད་བསྟན་ན་མང་དྲགས་འགོ།

དྲི་བ་ལྔ་པ། རིག་རྒྱལ་བསྟན་པའི་སྐུ་ལྔ་པ་

མཆུག་མཐར་མོ་སྐབས་འདི་བརྒྱུད་ནས་དམིགས་བསལ་གྱིས་བཤད་འདོད་པའི་རེ་སྐུལ་འདྲ་ཡོད་མེད།
ལན། ཚུམ་པ་པོ། དམིགས་བསལ་གྱིས་བཤད་འདོད་པའི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མེད། ཤེས་ཡོན་ལམ་སྤུངས་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་
མང་པོ་ཞིག་འདི་དཔེ་དཔེ་ནང་དུ་གསལ་པོ་ཞུས་ཡོད། རྒྱལ་པོ་ཆོད་དོན་ནས་འདི་ལ་དོ་སྣང་གནད་ནས་ཕན་འདི་ཐང་བསམ་
ཚུལ་ཞུ་རྒྱུ་འགོ་སྐབས་གནད་བ་ཐུགས་ཟེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན།



རང་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་ལུས་མེ་རུ་སྤར་མཁན་གྱི་སྐུ་ལ་གཙུག་དཔའ་བོ་
དཔའ་མོ་ཚོར་དུས་དང་ནམ་པ་ཀྱན་ཏུ་ཡི་རང་དང་རྗེས་དྲན་ཞུ།



རིག་རྒྱལ་མཁུ་སྒྲོལ་ཐོངས་ལྟ་པའི་དཔར་རིས་ཁག་ཅིག



འགྲོ་མ་འཁྲིག་པ་།

ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་ལྷོ་གཤམ་ འཇམ་མེད་མེད་མེད་མེད་
མེད་མཉམ་གྱི་འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་
འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་ འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་
འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།

འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་
འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་
འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་
འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་
འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་
འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།

ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།	ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།
ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།	ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།
ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།	ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།
ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།	ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།
ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།	ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།
ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།	ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།

འཇམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་། (ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།)

ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།
ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།
ཆེ་མེད་མཉམ་གྱི་འགྲོ་མ་འཁྲིག་།

Varnai-Riglab
Students' Tibetan Journal
C.U.T.S
Samath, Varanasi
(UP) 221 007 INDIA
varnairiglab@gmail.com